ТЕСТ

ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ЛИ ТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

МАРТ
2011

Men's Health

УКРАИНА

НЕ НАКЛИКАЙ БЕДУ
КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕБЯ В ИНТЕРНЕТЕ

ВЫРЕЗКА ИЗ ЖУРНАЛА
ВЫБИРАЙ МЯСО НА СТР. 90

АВТОР ВЫПИЛ ЯДУ
МН•ЭКСПЕРИМЕНТ
С АЛКОЭНЕРГЕТИКАМИ

ДЖЕТ ЛИ И ТОНИ ДЖАА: ТЯЖЕЛО БЬЮЩИЕ

ФИТНЕС

6

НЕДЕЛЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

ВЫБОР СДЕЛАН!
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА MEN'S HEALTH MAN' 2011
КТО СЛЕДУЮЩИЙ?

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Артем Червоношеенко
читатель Men's Health

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **20 ГРИВЕН**

11003

4 820090 290053

ДАЙВИНГ В БЕРМУДСКОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ

Journal-plazma.net

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2011

Как не подхватить киберхондрию
58

НА ОБЛОЖКЕ

66 ТЕСТ: ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ЛИ ТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН?

58 НЕ НАКЛИКАЙ БЕДУ
Как вылечить себя в Интернете

90 ВЫРЕЗКА ИЗ ЖУРНАЛА
Выбираем мясо

96 АВТОР ВЫПИЛ ЯДУ
MH-эксперимент с алкоэнергетиками

76 ДЖЕТ ЛИ И ТОНИ ДЖАА
Тяжело бьющие

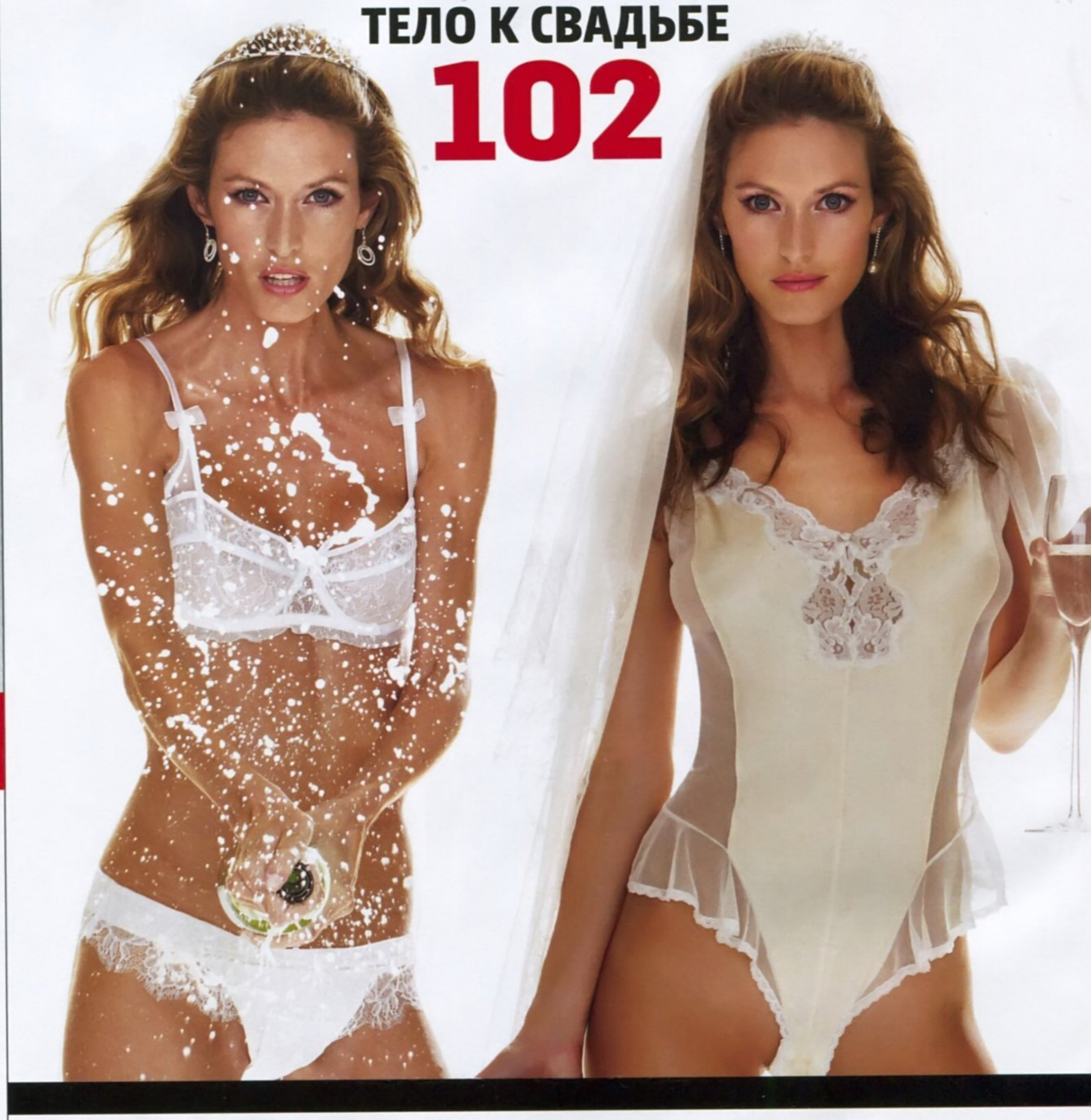
ФИТНЕС

118 6 НЕДЕЛЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

72 MEN'S HEALTH MAN 2011: РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА

110 ДАЙВИНГ В БЕРМУДСКОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ



НА ОБЛОЖКЕ:
АРТЕМ ЧЕРВОНОШЕЕНКО
ФОТОГРАФ:
ДМИТРИЙ ПОЧИТАЛИН

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

52 СТЕНА ПЛАЧЕТ
7 причин заняться сквошем

РАЦИОН

56 ПОЛНА РЫБА ОГУРЦОВ
Коронное блюдо читателя MH Егора Скарлыгина

ЖИЗНЬ

62 НИЧЕГО, КРОМЕ ПРАВДЫ
Что говорить и не говорить друзьям

ОРГАНИЗМ

70 ЯДОВИТЫЙ ГРИПП
7 фактов о смертельном вирусе

www.fpdeniz.net

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2011

Разгадка Бермудского треугольника
110

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

124 СТАНОВАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ

Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ОТНОШЕНИЯ

102 ПРЕДЛОЖЕНИЕ БЕЗ БРАКА

Как просить ее руки, чтобы она сказала “да!”

ОПЫТ

108 БЫЛ ТОРЧОК...

...а стал качок. Исповедь Сергея Михалка

GUIDE TO STYLE

128 СУМКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Подбери к ним правильную пару

ГАРДЕРОБ

130 ХОРОШО КАТАЛИСЬ

Он, она, автомобиль

ДЕЛО ВКУСА

136 ХОТЬ ЗАЛЕЙСЯ

Новые ароматы

ЖЕЛЕЗО

НОВОЕ

138 НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Все, чтобы не работать

ТЕСТ-ДРАЙВ

139 JUKE НЕ ЖУК

Nissan Juke

62 Кому нужна твоя правда

76 КОЛЕННО-ЛОКТЕВОЙ УСТАВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА

18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

26, 28 И **30** БЮЛЛЕТЕНЬ

48 ИМПУЛЬС

50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

140 ПРОМО

145 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

146 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

journal-plaza.net
Epdenz.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева, Светлана Федоренко, Мила Полякова, Анна Сороколет, Ксения Путилина, Дмитрий Гибшман, Алексей Цупер, Александр Вородеев
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Сателл
Руководитель отдела рекламы
Анастасия Бондарович
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus

BUSINESS
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko

PRODUCTION
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko
LATIN AMERICA André Félix-Diaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 09.02.2011 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 35, 41, 45, 47, 49, 55, 59, 63, 66, 85, 93, 105, 112, 113, 114, 115, 117, 125, 127, 147, 148

КТО СЛЕДУЮЩИЙ?

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ НА СТРАНИЦЫ (а в некоторых странах и на обложку) журнала Men's Health, актеру Джету Ли пришлось сделать немало: десятилетиями он усердно занимался боевыми искусствами, участвовал и побеждал во множестве соревнований, снялся в четырех десятках фильмов...

Наш читатель Артем Червоношеенко шел другим путем. Он просто ведет здоровый образ жизни, регулярно занимается в зале, а в ноябре прошлого года принял участие в конкурсе Men's Health Man и его выиграл. Следующий конкурс не за горами, и место на обложке может быть твоим.

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Бей о стену

За полчаса игры в сквош сгорает до 550 ккал – больше, чем при занятии любым другим видом спорта, в том числе и теннисом (на 70%).

СТР. 52

Качай все вместе

Мышцы живота эффективнее работают вместе, а не по частям. Когда ты прокачиваешь сначала "верх пресса", потом его "низ", результативность упражнений снижается.

СТР. 39

Займись муай-тай

Сам факт того, что в бою нужно нападать и держать оборону на восьми фронтах, означает, что во время боя задействован каждый мускул твоего тела.

СТР. 82

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

Не злоупотребляй

Вызванная алкоголем и стимуляторами эйфория и чрезмерный выброс возбуждающих гормонов со временем приводят к их дефициту и началу депрессии.

СТР. 96

Заболел – иди домой

Решение сначала закончить с температурой отчет, а потом уже сдаться врачам может принести твоей компании такие убытки, какие ты не покроешь до пенсии.

СТР. 70

Будь оптимистом

Люди, переживающие из-за возможных проблем с сердцем, в 4 раза больше рискуют умереть от болезней сердца, чем те, кто относится к здоровью более оптимистично.

СТР. 60

УМЕЙ ЛАДИТЬ С ЛЮДЬМИ

Будь внимателен и слушай

Когда женщины расстраиваются, все, что им необходимо, – выговориться. Обсуждение проблемы часто оказывается заменой ее решению, а советы только раздражают.

СТР. 67

Умей сказать правду

Говорить правду можно по-разному, лучший вариант – скруглять углы, чтобы собеседник принял неприятную для него информацию.

СТР. 64

Не слушай радио

Относись к оценкам окружающих как к какой-нибудь песне по радио. Если оценки других волнуют тебя больше, чем собственное мнение о себе, у тебя проблемы.

СТР. 78

Journal-shop.net
Spelen.net

БЕГОМ К ПОБЕДЕ

Привет, Men's Health!
Мне двадцать один год, учусь на политолога, а ваш журнал читаю уже несколько лет.

Я фанат здорового образа жизни, занимаюсь бегом и катаюсь на горном велосипеде. Прошлым летом был в гостях у друга-спортсмена, он живет в небольшом швейцарском городке. Думали, поедем на недельку в горы покататься на маунтинбайке. А там как раз организовывали шоссейный марафон. Ну мы и решили поучаствовать — кстати, впервые в жизни. Нам есть чем гордиться — мой друг пришел пятым, а я оказался в первой двадцатке. И это среди тысячи участников!

На очереди велопробег в Лондоне. Вот это настоящий вызов и драйв! Зато как потом будет приятно осушить пинту холодного эля в местном пабе.

Из вашего январского номера узнал о нью-йоркском марафоне. И не просто узнал, а уже подал заявку на участие. Если финиширую первым, посвящу победу моему любимому журналу.

ДЕНИС

МН: Беги, Денис, беги! Беги в кроссовках Reebok — нашем призе за письмо месяца. Дотянешь до финиша — дай знать!

ПРАВЕДНЫЙ ГНЕВ

Здравствуй, уважаемая редакция! Читаю ваш журнал достаточно долго, но до чего было велико мое удивление, когда я, купив новый номер (февраль 2011) и придя на работу, заметил, что сотрудники начинают надо мной прикалываться. Позже только я понял, что положил журнал вверх ногами... И тут меня наполнил праведный гнев! Ну как может нормальный мужской журнал размещать на обложке рекламу ПОМАДЫ?! Ладно если б внутри — я неоднократно замечал, что журнал читает прекрасная половина человечества. Поэтому надеюсь на скорую реабилитацию.

КОЛЯ КОНОВАЛЕНКО

МН: Да, нечасто такое бывает, но что такого ужасного в помаде на обложке? Это ж не чужая помада на рубашке, которую обнаружила твоя девушка. Зато теперь знаешь, какую помаду можно ей подарить. Тем более что День св. Валентина был...

ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕХ

Меня зовут Даша. Ваш журнал читаем и я, и муж. Как-то меня спросили удивленные мамочки на детской площадке: "Ты что, мужской журнал читаешь? Там же одни моторы и секс". А я отвечаю: "Мужской журнал в первую очередь про мужчин, их психологию, интересы, желания, а уже потом про все остальное. Женские журналы хороши, но очень уж они розовые и пушистые. Мне в них не хватает разнообразия, лаконичности и просто другого взгляда на вещи".

МН хорош тем, что подбрасывает свежие темы для общения с противоположным полом и дает возможность держать руку на пульсе жизни современного мужчины. К тому же информацию дает на самые разнообразные темы, причем коротко, интересно и по сути. Раздражают только фразы типа "Держи ключи от автомобиля подальше от жены" или выпады в адрес женщин вроде "В отличие от женщин, которые капризничают и выпендриваются" — женские журналы такого себе не позволяют в мужской адрес.

А вообще журнал классный, помогает мне быть на одной волне с мужем...

В заключение дам совет девушкам: хотите произвести впечатление на парня — обсудите с ним статью из МН. Положительный результат гарантирован!

ДАША

МН: Положительный результат, может быть, и не гарантирован — мнения могут и не совпасть, но интересная дискуссия наверняка обеспечена. А что до того, что в женских журналах отсутствуют выпады в мужской адрес, а у нас присутствуют выпады в сторону женщин, так мы ж мужской журнал, а мужики что думают, то и говорят.

ОБЪЯСНИТЕ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В НАШЕЙ ГОЛОВЕ ПРИ СОТРЯСЕНИИ МОЗГА?

НИКИТА М.

МАРК ЛОВЕЛЛ, ПРОФЕССОР ПИТТСБУРГСКОГО ЦЕНТРА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ТРАВМ:

Представь, что твоя голова – это большое яйцо: скорлупа – череп; белок – спинномозговая жидкость, ее еще называют "ликвор"; желток – мозг. Удар или любое другое насильственное воздействие заставляют желток содрогнуться, а иногда даже удариться о скорлупу. А так как желток – штука очень хрупкая, такое движение оставит на нем отпечаток. Так же и с головой – если воздействие слишком сильное, дело заканчивается сотрясением мозга. Возможные последствия травмы – временно утрачиваются взаимосвязи между клетками мозга и между разными его отделами, происходит функциональное разобщение между стволом и полушариями мозга и многое другое (см. справа). Не стоит думать, что если ты не вырубился, то все в порядке – любой удар по голове, который привел к рвоте, расширению зрачков, потере обоняния или вкуса, означает лишь одно: необходимо немедленное обследование у невролога. Если этих симптомов не было, но головные боли, головокружения или, не дай бог, потеря памяти продолжаются более пяти дней – тоже бегом к врачу.

1. Удар
Самые распространенные причины сотрясения мозга – падения, автомобильные аварии, спортивные травмы и взрывы. Во всех этих случаях силы удара – прямого (вперед и назад) или вращательного (из стороны в сторону) – хватит для того, чтобы твой мозг сдвинулся с места и со всей дури врезался в стенку черепа.

2. Буря
Любое сотрясение мозга может привести к повреждению нейротрансмиттеров – клеток, регулирующих химические импульсы. Из-за этого импульсы способны разогнаться в пять раз быстрее нормы. Результатом такой "химической бури" могут стать потеря памяти, помутнение зрения, тошнота, рвота и головные боли.

3. Спячка
Центр управления полетом – кора головного мозга – фиксирует дисбаланс нейротрансмиттеров и пытается успокоить взбунтовавшиеся нейроны с помощью выработки глюкозы. В ответ нейротрансмиттеры сжимают кровеносные сосуды, затрудняя путь глюкозы к нейронам. И работа мозга замедляется до тех пор, пока кровяное давление не нормализуется.

4. Восстановление
Чтобы нейроны пришли в норму, потребуется несколько недель. Если за этот период ты заработаешь еще одно сотрясение, повреждения могут стать необратимыми и привести к слабоумию. Лучше воздержаться от любой активности, чреватой физическим воздействием на мозг. И еще раз: чтобы восстановиться, необходимо лечение, которое назначит врач. Главное – ни в коем случае не терпи головную боль, прими таблетку.

journal-planet.net
fpdenz.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

По-человечески поесть времени нет, покупаю плавленые сырки а-ля "Дружба" и ем их без ничего. Они вредны для организма?

АЛЕКСАНДР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Я бы не сказал, что они вредны, только не ешь их постоянно — слишком жирная еда. Лучше купи 3-4 апельсина, несколько бананов и горсть орехов. И не срывайся на выпечку, чипсы или сладости. В них много трансжиров, которые вызывают атеросклероз сосудов.

У меня шелушится кожа на голове, волосы быстро салятся. И с лицом то же самое. Есть ли средства? И вообще — к какому врачу обращаться?

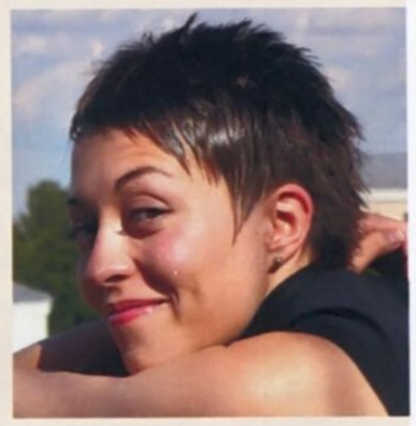
ANDREY

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Шелушение кожи, или по-научному десквамация, является признаком многих заболеваний — себорейного или атопического дерматита, кожных инфекций, псориаза... Фантазировать можно долго и продолжить список такими болезнями, как ихтиоз, красный плоский лишай, эритематоз и др. Чтобы положить конец предположениям, лучше всего обратиться к дерматологу, который, если не разберется с ходу, отправит образец твоей шелушащейся кожи на исследование и уже тогда поставит точный диагноз. А от него будут зависеть и средства борьбы с шелушением, о которых ты спрашиваешь.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КАКИХ ПОДАРКОВ ХОЧЕТ ОТ НАС СЛАБЫЙ ПОЛ? ЧТО ПОДАРИТЬ ПОДРУГЕ, А ЧТО — ЛЮБИМОЙ ДЕВУШКЕ?



МАКС

Слабый пол хочет того, о чем ему доводилось мечтательно вздыхать, проходя мимо витрины или листая журнал. Или того, что есть у Катьки, Ленки и даже Ирки, а мы по-прежнему ходим не при делах. Или то, что, будучи надетым на нас, вызовет в тебе мощнейшую гормональную бурю (это больше относится к любимым девушкам, хотя и подруги разные бывают).

Иными словами, самое важное — внимание к деталям. Желательно — дорогостоящим, с инкрустацией стразиками и отделкой красным деревом (жадность и праздник — вещи все же слабо совместимые). А разница между подношениями просто подруге и любимой девушке в том, что у первой с большей вероятностью присутствует опция "вежливо улыбнуться", получив в подарок пиратский CD Тони Брекстон, вместо того чтобы засандалить им дарителю промеж глаз.

В начале знакомства девушка явно мне симпатизировала, а затем заявила, что я нужен ей как друг. Что мне делать, чтобы завоевать ее внимание?

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

По-хорошему, есть два способа забить голову женщине собственной персоной — либо вызвав в ней гормональную бурю (что, как я поняла, не ваш случай), либо сделав свое общество обязательным элементом ее жизни. То есть стать другом, про которого она со временем сможет сказать "это мой человек" ("понимает без слов", "нравится даже моей кошке Нюське", "знает, что я люблю Кейт Хадсон, и в курсе, что это не то же самое, что Риз Уизерспун"). И поверь мне, такие заявы порой имеют больший вес, чем "хочу его, аж ноги подкашиваются". Тут все зависит от того, чем девушка привыкла руководствоваться: верхом своего туловища (головой) или низом.

Девушка требует уделять ей гораздо больше внимания и времени. Как донести, что мне необходимо иногда отдыхать и от нее (все попытки сказать аккуратно напрямую заканчивались скандалами)?

ВИКТОР ПЕТРОВ

Разумеется, скандалами. Она что тебе — тяжкая работа или неприятная обязанность, чтобы от нее отдыхать? Ради сохранности своей нервной системы я бы на твоем месте вообще поостереглась употреблять слова "отдыхать" и "от тебя" в одном предложении. А дистанцироваться можно только по уважительной причине — зарабатывая тяжким трудом лишний миллион или исполняя неприятную обязанность пинать с парнями мяч.

У меня очень эмоциональная подруга. Люблю ее очень, но мы постоянно ссоримся. Вобьет себе в голову что-либо, сама истерит и меня накручивает. Говорит, что я ее не понимаю.

АЛЕКСАНДР ЗОЛОТЦЕВ

Саня, подарю тебе золотую истину, которая спасла не один десяток пар от битья посуды и прочих бытовых катаклизмов. И мою, кстати, тоже. Неоднократно.

В кругу посвященных этот закон известен, как "Правило ЖБС". Что означает: "Жалеть, баловать, смешить". В глобальном смысле ничего другого женщинам (даже имеющим неприятную особенность беспричинно истерить — а периодами даже у ангелов случаются приступы бешенства) от мужчин и не нужно. Причем главное тут "Ж". Плачет она, убивается, сыпет упреками — первое и главное, что тебе нужно уяснить, — ей плохо. А с чего вдруг, кто козлина бесчувственная и почему графины летят в тебя, дело десятое. Раз твоей женщине плохо, надо ее успокоить и пожалеть.

Journal-pryzami.net
Epidemz.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Что может означать сильная бугристость языка (ближе к основанию)? И еще вопрос: неужели к XXI веку медицина не придумала менее варварского способа обследования ЖКТ, нежели гастродуоденоскопия?

ДМИТРИЙ ФРОЛЕНКОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Сильная бугристость языка может означать, что у тебя так называемый ромбический глоссит – нарушение поверхностной структуры. Точнее на этот вопрос ответит стоматолог. По поводу гастродуоденоскопии. Во-первых, не вижу ничего варварского в этом способе обследования ЖКТ. Тебе немного неприятно, зато врачу как интересно. Ну а, во-вторых, есть, конечно, и другие способы исследования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки (а именно об этих отделах ЖКТ идет речь), однако упомянутый тобой способ является на сегодняшний день самым надежным, поскольку показал наиболее достоверные, по сравнению с другими, результаты диагностики заболеваний указанных отделов – от воспалений до злокачественных заболеваний. Например, он позволяет, в отличие от "более приятных" методов, сделать биопсию слизистой. Разве можно этого добиться с помощью, скажем, рентгена или УЗИ? Так что "варварство" тут вполне оправданно, как и при многих других лечебно-диагностических подходах.

У меня аритмия, занимаюсь плаванием. Врачи толком ничего не говорят, что делать – можно плыть дальше или пора завязывать?

АРТУР ЗАЙЦЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Считается, что аритмия не является противопоказанием к плаванию, особенно если речь идет не о большом спорте, а о любительских занятиях. Плавание и прогулки, наоборот, даже рекомендуются. И все же проконсультируйся у хорошего кардиолога.

Хочу пригласить девушку на романтический ужин при свечах. Только чем ее удивить – ума не приложу. Готовить я не умею и не люблю. Может, подскажете какой-нибудь универсальный набор готовых деликатесов, которые непременно произведут впечатление на девушку.

РОМА С.

СВЕТЛАНА ЛОБУС, PR-ДИРЕКТОР ДОМА ДЕЛИКАТЕСОВ DELIGHT:

Романтический ужин при свечах, прежде всего, обязывает к выбору напитка. От него зависит, какие именно закуски предложить. Отличный вариант – шампанское или игристое вино, к которым идеально подойдут икра или свежайшие устрицы. К тому же устрицы известны как афродизиак. Правда, лишь в том случае, если ваша девушка их любит.

Более универсальным вариантом может быть хорошее красное вино в сопровождении сырного ассорти. А если подать сыры во французском стиле – со специальными джемами, орехами или фруктами – думаю, произвести впечатление удастся. Ну и совершенно беспроигрышный вариант для любительниц сладостей – эксклюзивное бельгийское пралине Neuhaus. Только не стоит запивать его вином или шампанским. Лучше подойдет экзотический вкус южноафриканского крем-ликера "Амарула".

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО Я ДОЛЖЕН ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

БОБЫ

Помимо того, что фасоль уменьшает уровень вредного холестерина, содержащаяся в ней клетчатка помогает поддерживать вес в норме и снижает риск возникновения рака и диабета. Самая полезная – черная, хороши также белая и красная.

ФОТО: CHARLES MASTERS, CARBIS/DCA, LEGION-MEDIA

journal-pizza.net
tpdenza.net

ВИТАМИН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

По мнению ученых из Университета Миннесоты (США), дефицит витамина D может помешать тебе сбросить вес. А так как более половины мужчин испытывают нехватку этого витамина, понятно, почему вокруг так мало тех, кто похож на Аполлона. **Хочешь похудеть – не забывай про грибы, рыбий жир и молочные продукты,** в которых этот D содержится. И принимай солнечные ванны.

24%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ У ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

British Journal of Cancer

Самое банальное исследование месяца

Слишком худые и слишком толстые умирают раньше людей с нормальным весом

Portland State University, US

СИЛЬНЫЙ, НО ЛЕГКИЙ

Велосипедисты и бегуны часто переходят на строгие диеты, потому что чем меньше их вес, тем большей скорости они достигают. При этом они не рискуют потерять мышечную массу – ученые из Университета Техаса (США) доказали, что **уменьшение количества жира не влияет на объем мышц.** Главное – не переставать тренироваться.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ/BANG-BANG; ФОТО: PHOTOXPRESS, CORBIS/ФСА, GETTY/FOTOBANK

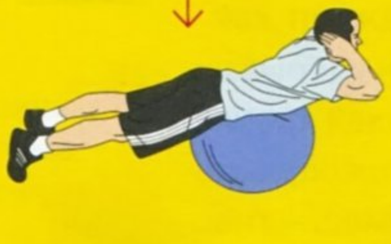
КРЕПКИЙ КОР – БЫСТРЫЕ НОГИ

Для того чтобы быстро бегать, недостаточно сильных ног. Согласно исследованию, проведенному флоридским Университетом Барри (США), на скорость и выносливость влияет еще и крепкий кор. Вот список упражнений, которые нужно выполнять четыре раза в неделю на протяжении шести недель – и ты станешь бегать быстрее ветра. 3-4 подхода по 8-12 повторов.

По очереди поднимай правую ногу с левой рукой и левую ногу с правой

Поднимай бедра

Поднимай плечи



По очереди поднимай то правое плечо, то левое

Качай пресс

Journal-plazz.net
Bpdenz.net

РИСУЙ ПО ПАМЯТИ

Каракули помогают сосредоточиться. Ученые из Университета Плимута (США) обнаружили, что **рисование повышает концентрацию, не давая витать в облаках.** Нечего удивляться тому, что все бумажки на твоем столе покрыты неразборчивыми рисунками – ты просто пытаешься собраться с мыслями.

Самое банальное исследование месяца

Если ты будешь сплетничать, коллеги решат, что ты интриган

Human Nature

РАБОТА НЕ ВОЛК

Работа, которая не нравится, хуже влияет на психическое состояние человека, чем безработица, – об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в Австралийском национальном университете. Не стоит соглашаться на любые предложения, советуют ученые, лучше еще поискать. Особенно если ты пока не умираешь с голоду.

30

ПРОЦЕНТОВ МУЖЧИН ДЕРЖАТ РАСЧЕСКИ В ЯЩИКЕ СВОЕГО РАБОЧЕГО СТОЛА

БОЛЬШОЙ БРАТ НЕ ДРЕМЛЕТ

Судя по результатам исследования, проведенного American Management Association, 28% работодателей увольняют своих сотрудников за то, что те... не следуют корпоративному духу, переписываясь по электронной почте. Конечно, не стоит впадать в паранойю, но все-таки **нежелательно отправлять с работы письма, которые могут спровоцировать проблемы.** Лучше обсуждать босса по личному телефону.

Journal-pdf.com
Epidemz.net

ГЛИНТВЕЙН ПРОТИВ ДИАБЕТА

Глинтвейн помогает бороться с диабетом второго типа. **Приготовь напиток из правильных ингредиентов, используя сахарозаменитель, – и будь здоров.**

КРАСНОЕ ВИНО Согласно исследованиям Университета Гарварда, в ежедневном бокале красного содержится доза поддерживающего уровень инсулина ресвератрола (растительного антиоксиданта), необходимая для снижения риска диабета.

АПЕЛЬСИН Витамин С, содержащийся в этом фрукте, нормализует количество свободных радикалов, повышающееся при диабете.

КОРИЦА Журнал Diabetes Care (США) пишет, что корица регулирует уровень глюкозы.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ Эта специя поддерживает в норме уровень глюкозы и регулирует жировой обмен организма.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ Добавь лаврового листа – он увеличивает количество хорошего холестерина, пишет американский The FASEB Journal.

БРЕНДИ Люди со сгущенной кровью на 68% сильнее подвержены диабету, чем остальные. Небольшая доза алкоголя поможет твоей крови течь более плавно.

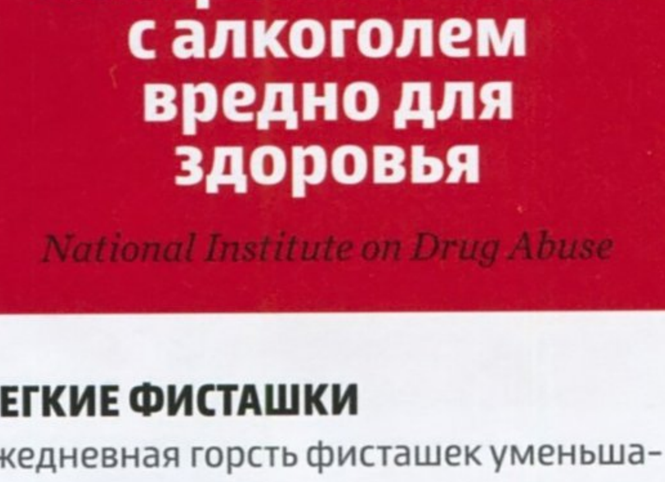
Самое банальное исследование месяца

Принимать лекарства вместе с алкоголем вредно для здоровья

National Institute on Drug Abuse

ЛЕГКИЕ ФИСТАШКИ

Ежедневная горсть фисташек уменьшает риск возникновения рака легких, утверждают в Университете Техаса. Дело в том, что **эти орехи содержат разновидность витамина Е, которая предотвращает воспаление клеток легких,** которое может привести к раку.



60%

НА СТОЛЬКО ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВПАСТЬ В ДЕПРЕССИЮ У ТЕХ, КТО РЕГУЛЯРНО ПИТАЕТСЯ ДЖАНК-ФУДОМ

University College London

МЯТНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

При головной боли предпочти аспирину чай с мятой – у него нет побочных эффектов. "Заваривай мяту в течение пяти минут", – советует автор исследования Саймон Гиббонс из Университета Ньюкасла (Великобритания).

ФОТО: PHOTOXPRESS

Journal-pizdec.livejournal.com

ЭЛЕМЕН

На чем держатся

В ПРОДОЛЖЕНИИ УВЛЕКАТЕЛЬНОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ* ПО ЗАГАДОЧНОМУ ТЕЛУ ЖЕНЩИНЫ МЫ КОСНЕМСЯ ЕЕ НОГ.

ДЕВУШКИ ХОДЯТ НА ПЕДИКЮР ВОВСЕ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ НОГИ ВЫГЛЯДЕЛИ УХОЖЕННЫМИ

Часовой сеанс педикюра — это целый час массажа ног. "Чувствуешь себя после этого другим человеком", — утверждают они с негой в голосе. А ты делаешь вывод: надо почаще массировать ей ступни.

РЕДКАЯ ДЕВУШКА СОГЛАСИТСЯ ЭПИЛИРОВАТЬ НОГИ ЗА 2-3 ДНЯ ДО НАЧАЛА МЕНСТРУАЦИИ

В это время у нее повышенная чувствительность и пониженный болевой порог. Лучше уж пару дней с щетиной походить. А ты потерпи.

ЖЕНЩИНЫ ИНАЧЕ СМОТРЯТ НА ПОДОШВУ — СГИБАЮТ НОГУ В КОЛЕНЕ, ОТВОДЯТ НАЗАД И ВБОК И СМОТРЯТ НА НЕЕ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Ты делаешь по-другому — сгибаешь ногу в колене перед собой и смотришь вниз. Так проще.

В НОГАХ НАХОДИТСЯ САМАЯ ДЛИННАЯ МЫШЦА В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА— ПОРТНЯЖНАЯ

Имеет вид узкой полосы, наискось бегущей по передней части бедра от самого его верха до колена. Именно она позволяет женщинам так эффектно закидывать ногу на ногу.

ДЛИННЫЕ ЖЕНСКИЕ НОГИ НРАВЯТСЯ ТЕБЕ НЕ ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ТАКИЕ ДЛИННЫЕ

Ученые из Вроцлавского университета в Польше утверждают, что длинные ноги — признак здоровья, а вот женщины с короткими ногами более склонны к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

ФОТО: SHUTTERSTAR/FOTOBANK

Journal-plazza.net
Eplenyz.net

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ЯТАРНО

*Предыдущие главы путеводителя смотри в номерах за январь и февраль.

Journalnaya.net
Epoma.net

Качать и кончить

ЕСЛИ СТОИТ ВЫБОР — СВИДАНИЕ ИЛИ ТРЕНИРОВКА, ТЫ ДАЖЕ НЕ СОМНЕВАЙСЯ: КОНЕЧНО, СВИДАНИЕ. МЫ РАССКАЖЕМ, ЧТО НА НЕМ ДЕЛАТЬ И КАК ДОЛГО.

УПРАЖНЕНИЕ №1

Твой лучший в мире тренажер расположился на полу в позе сломанной березки, ты сверху пружинишь на ногах.

- **Работают:** квадрицепсы.
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** полуприседы в спортзале.

УПРАЖНЕНИЕ №2

Ты принимаешь весь груз на себя.

- **Работают:** разгибатели позвоночника, бицепсы.
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** присед Зерхера в спортзале.

УПРАЖНЕНИЕ №3

Ее ноги у тебя на плечах, руками поддерживай ее за бедра. Чем меньше у нее точек опоры (в идеале — только голова), тем серьезнее нагрузка на твои мышцы.

- **Работают:** разгибатели позвоночника, мышцы середины спины и широчайшие.
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** тяги блока к животу стоя.

УПРАЖНЕНИЕ №4

Не все так просто, как кажется. Она сверху, но неподвижна, а ты поддерживаешь ее и активно тренируешься.

- **Работают:** разгибатели бедра (ягодицы, двуглавая бедра, полусухожильная, полуперепончатая мышцы).
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** ягодичный мостик.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ГРОМКИЙ ЗВУК МОТОРА АКТИВИЗИРУЕТ СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ, УТВЕРЖДАЮТ ПСИХОЛОГИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ, ФОТО: CORBIS/ФСА

Journal-Lozza.net
Epdenza.net

Холодный расчет

ЧТОБЫ ХОЛОДИЛЬНИК НЕ СТАЛ МОРГОМ ДЛЯ ПРОДУКТОВ – ЗАПОМНИ, ЧТО И КАК МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО МОЖНО В НЕМ ХРАНИТЬ.

1 СВЕЖЕЕ МЯСО

2 дня в холодильнике
2 месяца в морозилке

2 СВЕЖИЕ МОРЕПРОДУКТЫ

1 день в холодильнике
2 месяца в морозилке

3 СВЕЖАЯ ПТИЦА

3 дня в холодильнике
4 месяца в морозилке

4 СВЕЖИЕ ОВОЩИ

2 недели в холодильнике
12 месяцев в морозилке

5 СЫР

7-10 дней в холодильнике

6 ЯЙЦА

14 дней в холодильнике

7 ТВОРОГ

2-3 дня в холодильнике

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

- Открытые консервы перекладывай в стеклянную или пластиковую плотно закрывающуюся посуду, чтобы сохранить их вкус.
- Отрезанные лимоны и надкушенные яблоки плотно заворачивай в пищевую пленку, иначе высохнут.
- Готовую еду остужай, прежде чем класть в холодильник: температурный шок вреден и еде, и технике.

8 ПРОСТОКВАША С РЫНКА

5 дней в холодильнике

9 ГОТОВОЕ МЯСО

4 дня в холодильнике

10 ГОТОВАЯ РЫБА

3 дня в холодильнике

11 ГОТОВАЯ ПТИЦА

6 дней в холодильнике

ЛЮБИШЬ ЕСТЬ – УМЕЙ ГОТОВИТЬ

Надоели магазинные пельмени? Запишись на кулинарный мастер-класс от журнала "Домашний Очаг" и сети ресторанов "Мировая Карта" и покончи с унылым меню из полуфабрикатов. Или подари сертификат на мастер-класс своей девушке, только как-нибудь деликатнее – вдруг она подумает, что тебе не нравится ее стряпня. Того и гляди не на шутку обидится и оставит тебя не только без обеда, но и без сладкого...

А если серьезно, то такой мастер-класс – отличный способ под руководством лучших шеф-поваров за пару часов освоить приготовление нескольких блюд, которые вполне могут стать коронными в твоем репертуаре.

Детали мастер-класса на: *www.goodhouse.com.ua*

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НАЕЛСЯ ЧЕСНОКА – ВЫПЕЙ МОЛОКА. СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЕМ ЖИРЫ НЕЙТРАЛИЗУЮТ РЕЗКИЙ ВЫХЛОП

Journal-pizza.net
Epdelrz.org

ФОТО: CORBIS

ЕДА ПРОТИВ... ЕДЫ

УЧИСЬ ВЫБИРАТЬ ИЗ СХОЖИХ ПРОДУКТОВ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫЕ.

ОВОЩИ VS ОВОЩНЫЕ СОКИ

1:1

Неожиданно, но эта встреча закончилась ничьей. В отличие от фруктового сока, напичканного сахаром, овощной сок совсем не богат калориями и в то же время весьма питателен — практически как свежие овощи. Это отличный выбор, если собственно овощей в твоем рационе недостаточно. К тому же он — здоровая, полная антиоксидантов альтернатива любым сахаросодержащим напиткам, не говоря уже о сладкой газировке.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ VS СУХОФРУКТЫ

1:0

Сухофрукты питательны и даже чересчур: калорий в них (если брать равные порции) аж в два раза больше, чем в свежих фруктах. Плюс равная по весу свежим фруктам порция сухих меньше в объеме и тебе потребуется съесть больше, чтобы насытиться. Вообще-то свежие фрукты полезнее любого другого продукта, сделанного из этих фруктов. Так, средний апельсин, к примеру, содержит 62 ккал, 12 г сахара и 3 г питательной клетчатки. В стакане же сока из пакета содержатся 110 ккал, 22 г сахара и ни грамма клетчатки.

АРАХИСОВОЕ МАСЛО VS ОБЕЗЖИРЕННОЕ АРАХИСОВОЕ МАСЛО

1:0

Обезжиренное арахисовое масло может показаться легким способом не перебрать калорий, однако есть одно "но". Вероятнее всего, производитель, отсосав весь жир из арахиса, использовал вместо него соевый протеин и (главное!) кукурузную патоку. Это значит, что ты меняешь здоровые жиры на двойную порцию углеводов, а недобираешь всего-то 19 ккал на 100 г.

МЯГКИЙ СЫР VS ТВЕРДЫЙ СЫР

1:0

По мере вызревания сыр теряет влагу и, в пересчете на вес, становится более калорийным и жирным. Чтобы не случилось калорийной передозировки, съедай меньше зрелых твердых сыров или переходи на мягкие сорта — такие как моцарелла.

МЯСО С РЫНКА VS МАГАЗИННОЕ МЯСО

1:0

Не обязательно быть насквозь зеленым, чтобы предпочитать мясо и птицу, привезенные с небольшой и аккуратной фермы. Например, в плоти курицы, которая кормилась подножным кормом, а не только сухим пайком, на 21% меньше жира и на 28% меньше калорий, чем в магазинной птице. То же и с деревенской говядиной: у нее на 11% ниже калорийность. А еще в ней на 36% меньше жира, а также более сбалансированное содержание омега-3 и омега-6 жирных кислот. Всю остальную важную информацию о самом мужском продукте ты найдешь в полном и окончательном гиде по мясу в рубрике "Рацион".

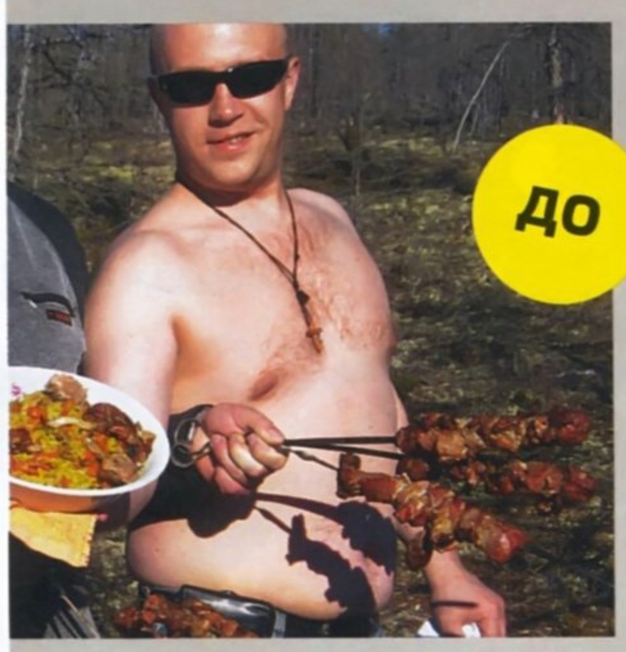
ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БОЛЬШЕ ЧЕТЫРЕХ ЧАШЕК КОФЕ В ДЕНЬ ВЛЕКУТ СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ СТРЕССА

www.journal-neuro.net
Epidemz.net

ХОРОШЕЕ ВОСПИТАНИЕ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ВЛАДИМИР ПУШИН

Возраст: 35 лет
Рост: 180 см
Вес до: 106 кг
Вес после: 78 кг
Стаж похудения: 13 месяцев

Всю старую одежду пришлось отдать и полностью обновить гардероб: раньше носил 54-56-й размер, сейчас – 48-й. И старый режим, когда можно было поспать подольше, мне тоже больше не подходит: сейчас у меня подъем в 6.30 (это самое сложное), пробежка 5 км, упражнения на брусьях в спортгородке, отжимания, а потом дома обычные упражнения с 16-килограммовыми гантелями (2 подхода) и гимнастический ролик. Контрастный душ на закуску.

Я к этим переменам психологически долго готовился, сначала курить бросил, потом худеть начал – но с 90 кг сорвался обратно до ста с лишним. Однако в январе прошлого года решил: все, время пришло. Я ведь раньше вел спортивный образ жизни, в футбол играл, а тут понял, что теряю себя, что этот 110-килограммовый мужик – не я. Начал с 10-дневной диеты. Первый день ешь только курицу, второй – вареные капусту, морковь и свеклу. И так через день. Еще можно чай без сахара и воду. Так сбросил сразу 9 кг.

А после стал бегать, тренироваться и следить за рационом. Готовлю в основном на пару. Утром – йогурт без добавок и фрукты, с собой – всегда два апельсина, если проголодаюсь. Ничего жареного, жирного. Вместо сахара – мед. Правда, раз в 10 дней могу себе позволить есть что хочется, ведь нельзя себя постоянно ограничивать, иначе с ума сойдешь.

Тут главное – прийти к этому решению осознанно, не ломать себя. Результат будет, только если действительно хочешь измениться, если готов доказать себе, что ты еще на что-то способен.

Самое ценное в этом опыте, который мне очень непросто дался, – то, что воспитываешь себя, становишься спокойнее. На многие вещи, которые раньше раздражали, просто перестаешь обращать внимание. Ты уже выше них.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ РОЛИК
Простейший и предельно эффективный тренажер: серьезную нагрузку получают мышцы не только живота (в этом смысле у ролика вообще мало конкурентов), но и груди, спины, рук и ног. Новичкам совет: опираться не на носки ступней (как на фото), а на колени – так легче. От 30 грн. в спортивных магазинах страны.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КРАСНЫЕ ВОДОРОСЛИ (НОРИ) ПОЧТИ НА 75% СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ПОГЛОЩЕНИЯ ЖИРА ОРГАНИЗМОМ

Journal-pizza.net
Epdenz.net

Шестикубовый агрегат

5 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ КАЖДОМУ, КТО ОФОРМЛЯЕТ РЕЛЬЕФНЫЙ ЖИВОТ.

КОСАЯ ПОДГОТОВКА
Косые мышцы живота отлично прорабатываются боковым мостиком. Ляг на бок (ноги вместе) и упрись предплечьем в пол, расположив его точно под плечом. Оторви таз от пола и подними его так, чтобы корпус был в одну линию с ногами. Задержись в этом положении на 10 секунд и сделай то же на другом боку. Это один подход, а надо — шесть.

ЗАЩИТА СТЕРЖНЯ
Мышцы живота созданы не для того, чтобы двигать телом. Они нужны, чтобы корпус держался ровно. Тренируя их, не злоупотребляй упражнениями, в ходе которых искривляется и скручивается позвоночник.

ПРЕССНЫЙ СЕКРЕТ
Не нужно постоянно втягивать живот, чтобы он казался превосходно плоским. Делай наоборот: почаще напрягай прямую мышцу живота, как будто готовишься принять прямой удар в брюхо.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД
Мышцы живота гораздо эффективнее работают вместе, а не по частям. Когда ты пытаешься прицельно прокачать сначала "верх пресса", потом его "низ", результативность упражнений снижается.

ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ
Прими положение как бы для отжиманий, однако локтями и предплечьями обопрись на фитбол. Немного перекатывая мяч, совершай локтями круговые движения в ту и в другую сторону. При этом корпус вращаться не должен.

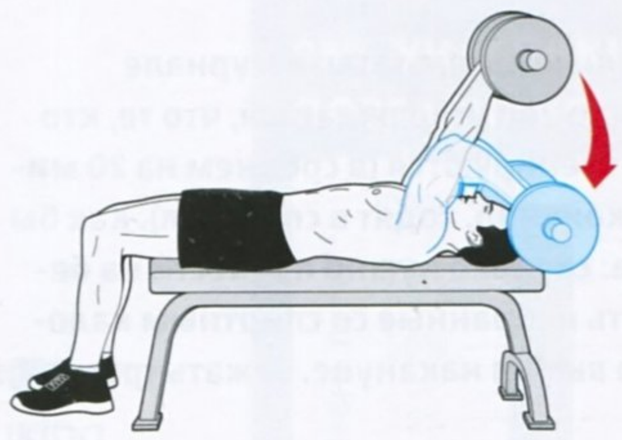
10-МИНУТНЫЕ РУКИ

ЗАВЕРШАЙ ЭТИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ТРЕНИРОВКУ, И ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ РУКАВА ТВОИХ РУБАШЕК СТАНУТ В ОБТЯЖКУ.

Чтобы достичь наилучшего результата, выбери вес, который сможешь поднять 10-12 раз в каждом упражнении. Однако делай только 6-7 повторов и переключайся с гантелей на штангу. И так — 10 минут; отдыхай как можно меньше. Выполняй комбинацию раз в неделю на протяжении 4 недель.

1

БЕРИ ГАНТЕЛИ
Держи пару гантелей в вытянутых вдоль тела руках, ладони обращены внутрь. Не двигая плечами, подними гантели, сгибая локти по максимуму. Сделай паузу, затем медленно опусти руки в исходную позицию.



2

БЕРИ ШТАНГУ С ИЗОГНУТЫМ ГРИФОМ
Ляг на спину на скамью и держи штангу над головой, ладони — чуть уже ширины плеч. Верх рук оставь неподвижным, сгибай руки в локтях и опускай штангу до тех пор, пока предплечья не станут параллельны скамье. Сделай паузу и верни руки в исходное положение. И так далее.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КОГДА ЧИСТИШЬ ЗУБЫ, СТОЙ НА ОДНОЙ НОГЕ — ЭТО КОРОТКАЯ, НО ХОРОШАЯ НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ КОРА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD; ФОТО: SCOTT MCDERMOTT

journal-mens.net

Простатус-кво

ЧТО ПАЛЬЦЫ ГОВОРЯТ О ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ?

Давно известно, что соотношение длин указательного и безымянного пальцев на твоей руке говорит об уровне тестостерона в организме (безымянный палец длиннее — тестостерона больше, и наоборот). А теперь новости.

Ученые из Университета Варвик и Института по исследованию рака (оба в Великобритании) внимательно осмотрели 3000 здоровых мужчин и 1500 пациентов с раком простаты и пришли к такому выводу: те, у кого указательный палец длиннее безымянного, на 33% реже становятся жертвами рака простаты, особенно в возрасте до 60 лет. Так что взгляни на свои руки и займись в качестве профилактики сексом. И не забывай про обязательную ежегодную полную диспансеризацию после 45.

НУ, ЗА ФИТНЕС!

Расплачивайся за выпивку по-мужски — в спортзале.

Исследования дают неожиданные результаты: в журнале American Journal of Health Promotion утверждается, что те, кто выпивает регулярно, больше тренируются (в среднем на 20 минут в неделю — если вообще, конечно, ходят в спортзал). Как бы там ни было, вот тебе таблица: сколько нужно провести на беговой дорожке, чтобы сбросить набранные со спиртным калории — если помнишь, сколько выпил накануне. Бежать трусцой, в спокойном темпе.

ЧТО ПИЛ	В ОДНОЙ ПОРЦИИ	СКОЛЬКО БЕЖАТЬ
ДЖИН С ТОНИКОМ	105 ККАЛ	7,5 МИНУТЫ
БУТЫЛКА ПИВА (0,33)	113 ККАЛ	8 МИНУТ
БОКАЛ КРАСНОГО	120 ККАЛ	8,5 МИНУТЫ
ВИСКИ-КОЛА	141 ККАЛ	10 МИНУТ
КРУЖКА СВЕТЛОГО	187 ККАЛ	13,5 МИНУТЫ
ПИНТА “ГИННЕССА”	210 ККАЛ	15 МИНУТ

И НЕМЕДЛЕННО УСНУЛ

Пожелай себе спокойной ночи в любое время суток.

Мучительный подсчет овец никто не отменял, но появился новый способ экстренно уснуть. Его придумала Люси Джо Палладино, автор книги “Как правильно сосредоточиться”, а называется он — дыхательное упражнение “четыре угла”.

1 Выбери любой четырехугольный объект. Хоть эту картинку, хоть эту страницу — но только не ТВ. Сфокусируйся на верхнем левом углу и вдыхай, считая до четырех.

2 Переведи взгляд на верхний правый угол и, задержав дыхание, сосчитай до четырех.

3 Потом перемести взгляд на нижний правый угол и, считая до четырех, выдыхай.

4 Переведи взгляд на нижний левый угол предмета, улыбнись и скажи себе, что ты расслаблен (необязательно вслух). Так продолжай по кругу, пока не вырубишься.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАПИВ ЗАВТРАК/ОБЕД/УЖИН ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ, ТЫ ДОЛЬШЕ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, GETTY/FOTOBANK

Journal-Inzi.net Epidemz.net

Трогай — не убьет

ЧТОБЫ ВЕЩИ И ЛЮДИ НЕ БИЛИ ТЕБЯ ТОКОМ, НАДО ПРАВИЛЬНО ЗАЩИЩАТЬСЯ.

1

НЕМНОГО НАУКИ

Когда два разнородных материала (проводник и изолятор) соприкасаются, а затем разъединяются, они получают трибоэлектрический заряд (образуется при трении). Например, когда ты идешь, ты трешься о поверхность под ногами (пол, асфальт) и становишься электрически заряженным. Во влажном воздухе этот заряд рассеивается, а вот в сухом статическое электричество накапливается. Когда ты касаешься проводника электричества (чего-то металлического, другого человека), от тебя исходит разряд, и ты это прекрасно чувствуешь. Однако неприятного микроудара нетрудно избежать.

2

ЗАЗЕМЛИСЬ

Заходя с улицы в помещение, вытащи ключи из кармана. Сейчас они заряжены так же, как ты. Держась за металлическую часть, коснись кончиком ключа любого металлического предмета — ограды, дверной ручки. Электричество безболезненно перетечет через ключ в ручку, оставив тебя в покое.

3

УВЛАЖНИСЬ

Увлажнитель воздуха — полезная и в этом смысле штука. Чем больше воды испаряется, тем больше поверхностей увлажнены, тем меньший заряд ты аккумулируешь. К тому же он отлично предотвращает сухость кожи.

4

ОДЕВАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Полиэстер плохо абсорбирует влагу, как следствие — не рассеивает статическое электричество. Хлопок или шерсть справляются с этой задачей на порядок лучше.

Эксперт: Марк Хоренстейн, доктор физических наук, профессор Бостонского университета

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОТНЫЕ ЛАДОНИ — ЭТО ПОЛНЫЙ ПРОВАЛ. КАПНИ НА РУКИ КРЕПКОГО СПИРТНОГО И РАЗОТРИ. ПОМОГАЕТ

КАК ГОВОРИТСЯ

ВОМИТОРИЙ

Существует заблуждение, что это место в доме, куда древние римляне ходили поблевать — чтобы потом спокойно продолжать пир. На самом же деле вомиторий — проход в трибунах, по которому эти римляне попадали внутрь амфитеатра и покидали его.

ДОЛЯ АНГЕЛА

Так поэтично называется та часть алкогольного напитка, что испаряется за время его выдержки в бочке. Особенно ангелы любят виски, коньяк, ром. Именно поэтому не бывает 80-летнего виски: за это время ангелы точно высасывают все.

КОМЕЛЬ

Комель — это нижняя, самая толстая часть дерева (а также растения, волоса, пера). Или просто толстый конец бревна, который, когда бревно тащат двое, нести тяжелее. Можешь теперь говорить так: "Тоже мне, нашел мальчика! За комель сам берись!"

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-Gazeta.net Epidemiz.net

Записная голова

ВСПОМИНАЕМ ВМЕСТЕ, КАК НАДО ЗАПОМИНАТЬ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА.

Используй любой из предложенных способов и комбинируй их — в зависимости от того, как тебе лучше запоминается.

СПОСОБ №1

Послушай

Попроси человека медленно повторить тебе номер телефона. Это даст время твоему мозгу разбить большое число на фрагменты и сопоставить их с теми номерами, которые уже хранятся в памяти.

СПОСОБ №2

Сгруппируй

Отдельные цифры даже не пытайся запомнить. Группируй их в двух-, трех- и четырехзначные блоки: четыре фрагмента (123-456-78-90) запомнить проще, чем 10 цифр.

СПОСОБ №3

Найди связь

Пусть номер, который нужно запомнить, ассоциируется с теми числами, что уже хранятся в твоей памяти. 314 — это число π, 4517 — Победа и октябрьский переворот, 1024 — килобайт.

СПОСОБ №4

Проговори

Повтори номер вслух. Ведь именно так учат стихи в школе.

СПОСОБ №5

Представь

В уме набери этот номер на воображаемом телефоне. Таким образом ты запомнишь не только цифры, но и последовательность движений пальца.

МЕТОД ХАРМСА

"Телефон у меня простой — 32-08. Запомнить легко: тридцать два зуба и восемь пальцев".

БОТИНКИ ПОДХОДЯТ

Как подобрать идеальную пару?

● **Когда идти в магазин?** Во второй половине дня. Когда ты ходишь, кровь приливает к ногам и ступни слегка отекают — поэтому ты должен быть уверен, что новые ботинки не превратятся под вечер в испанские сапоги. Если покупаешь обувь утром, ни в коем случае не бери ту пару, что впритык.

● **Как тебе в них?** Вот три вещи, на которые нужно обратить внимание во время примерки. Во-первых, все пальцы ног должны свободно лежать, а не быть полусогнутыми. Во-вторых, подушечка стопы должна комфортно располагаться в самой широкой части ботинка. И наконец, пятки должны чуть-чуть выскальзывать из ботинка во время ходьбы (будут сидеть плотно — натрешь ногу мигом). Если при ходьбе ты автоматически сжимаешь пальцы, чтобы ботинки не спадали, значит, они тебе велики.

● **Обязательно пройдись** 1-2 минуты походи по нормальной поверхности, а не по мягкому магазинному коврику. Если ботинки слегка жмут сбоку в районе подушечек, это нормально — потом разносятся. Если давят на пальцы — это плохо, проси пару на полразмера больше.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARK WEAVER

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОТЕРЯЛ ЧТО-ТО МЕЛКОЕ? ПОЛОЖИ НА ПОЛ ЯРКУЮ ЛАМПУ: МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ ОТБРОСИТ БОЛЬШУЮ ТЕНЬ

Journal-Pizza.net

О главном

14 НЕПРАВИЛЬНЫХ СПОСОБОВ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЮ МУЖЕСТВЕННОСТЬ

1. *Включать дрель, циркулярную пилу и электрорубанок одновременно в восемь утра в воскресенье.*

2 *Ходить летом в полупрозрачной сетчатой майке, пусть даже под ней роскошные мускулы.*

3. *Жать собеседнику руку до костного хруста.*

4. *Выставлять напоказ внушительность содержимого штанов, максимально широко расставляя ноги в давке в общественном транспорте.*

5 *Отращивать ноготь на мизинце.*

6. *Подчеркнуто грубо вести себя с женщинами — своей и чужими.*

7 *Начинать разговор словами "Че?" и "Слышь, иди сюда!".*

8. *Тушить пожар с самолета-амфибии под объективами телекамер.*

9 *Часами надувать перед зеркалом наполненную вареной курицей и протеиновым коктейлем бицуху, приближающуюся по размерам к овчарке.*

10. *Покупать пиво в пятилитровых пластиковых клизмах и, сделав первый глоток (из горла!), демонстративно выбрасывать крышку, мол, пути назад уже нет.*

11 *Гонять по району на тонированной прокачанной девятке (восьмерке, семерке и так далее).*

12. *Курить.*

13. *Делать что угодно, если это "что угодно" тебя заставляют сделать словами "Ты что, не мужик?".*

14 *Цыкать аккуратными струйками слюны через аккуратную щелочку между передними зубами не реже одного раза в 40 секунд.*

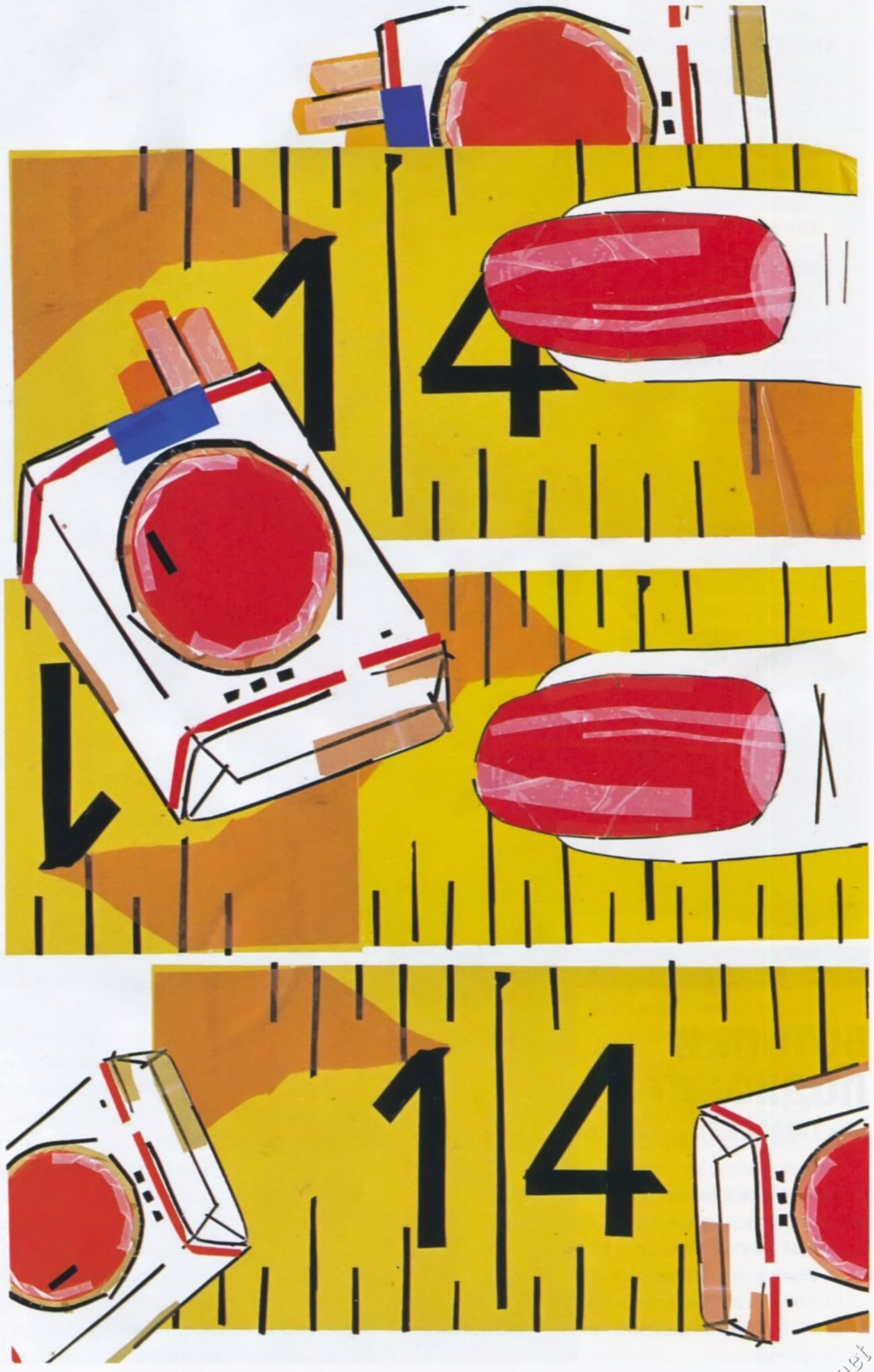


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG-BANG

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ТЫ СОРВАЛ ГОЛОС, ВЫПЕЙ ГОРЯЧЕГО ЧАЮ С МЕДОМ И ИМБИРЕМ. НЕ СРАЗУ, НО ПОМОЖЕТ

journal-plaza.net
fpdenz.net

На что потратить время...

концерты

25 ФЕВРАЛЯ

ЗАХАР МАЙ

Киев, "Прайм на Подоле"

На момент сдачи номера концертная афиша Киева выглядела бы совсем удручающе, если бы не одно светлое пятно на сером попсово-шансонном фоне. Захар Борисыч своими не то чтобы жизнеутверждающими, но, несомненно, хлесткими текстами и кипучей энергией поможет тебе дождаться весны, которая вот-вот наступит.

13 МАРТА

Slayer, Megadeth

Киев, МВЦ

В отличие от поп-звезд, которые Украину предпочитают посещать преимущественно после выхода на творческую пенсию, с музыкой потяжелее у нас дела обстоят нормально — вот Slayer лично пожаловал, да еще с Megadeth заодно. Ради такого концерта и тренировку пропустить не грех — полтора часа жесткого слэма в фан-зоне отлично нагрузят все группы мышц, да и кардиотренировка вполне неслабая. Не говоря уже о тренировке мышц шеи.

кино

С 17 ФЕВРАЛЯ

“Боец”

Чем-то похожая на “Рокки” драма, основанная на реальной истории. Боксер Микки “Ирландец” Уорд (Марк Уолберг) хотел стать чемпионом, но безуспешно. Ему пытался помочь его брат (Кристиан Бейл), но не мог справиться даже со своими проблемами. А потом братья вспомнили, в чем сила, и семимильными шагами двинулись к победе.

С 3 МАРТА

“Линия испанского кино-2011”

С 3-го марта по кинотеатрам крупнейших городов Украины протянется очередная "линия испанского кино". И даже если ты не поклонник творчества режиссера Ибаньеса (да, есть в Испании такой), это отличная оказия сходить на умное кино, особенно с девушкой. Беспроигрышный вариант, на самом деле: ей не понравится — быстрей пойдете домой снимать стресс, понравится — пойдете не спеша и в обнимку.

книги/музыка

"Шантарам"

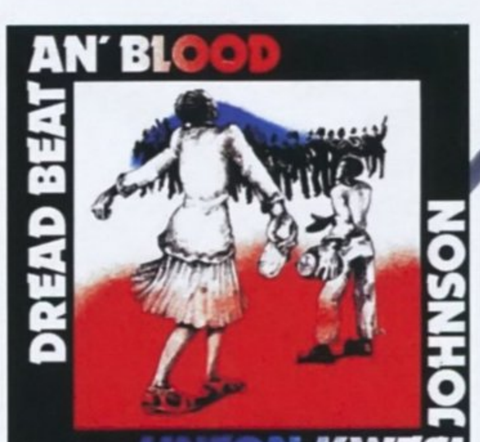
Грегори Дэвид Робертс

Это, как минимум, очень сильная книга, а для наших измельчавших времен так и вообще великая. Увлекательная и невероятно человечная — в смысле, преисполненная любви к ближнему автобиография нашего современника. Пару сюжетных линий для затравки: побег из австралийской тюрьмы, полукриминальная жизнь в бомбейских трущобах, война в Афганистане... Прочти книгу, пока Джонни Депп не снял по ней фильм, а то у него уже все на мази, а читать книгу после фильма не так интересно.

Dread Beat An' Blood

Linton Kwesi Johnson

Отец даба и дедушка рэпа, LKJ выпустил этот диск в 1978 году. А по их британским меркам, в 1978 году жилось в UK очень хреново. Отсюда два вывода: во-первых, альбом актуальный, а во-вторых, трудности стимулируют творчество.



игрушки

Total War: Shogun 2

Платформа: PC

Продолжение чрезвычайно интересной стратегии десятилетней давности про передел Японии. На “верхнем” уровне в пошаговом режиме велось народное хозяйство, развивалась нехитрая наука, плелись дипломатические интриги и совершались армейские маневры. На “нижнем” — в режиме реального времени сражались многотысячные армии; мозги от этих битв кипели, пальцы болели. А теперь представь, как далеко шагнули за 10 лет компьютерная графика и искусственный интеллект.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: MIXCLOUD.COM — НОВАЯ СОЦСЕТЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПОДИДЖЕИТЬ. СЛУШАЙ ДРУГИХ И ДЕЛИСЬ СВОИМ

ФТОТО: WWW.TOTALWAR.COM

journal-mens.net
Epidemz.net

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

260

ККАЛ В 100 МЛ КРЕПКОГО СЛАДКОГО ЯИЧНОГО ЛИКЕРА ADVOCAAT. ЛИКЕРЫ ВООБЩЕ САМЫЙ КАЛОРИЙНЫЙ СОРТ АЛКОГОЛЯ, АККУРАТНЕЕ С НИМИ

135 8585 8585

ЭТОТ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР В 2004 ГОДУ БЫЛ ПРОДАН НА АУКЦИОНЕ В КИТАЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ЗА $1 МЛН. НА КИТАЙСКОМ ОН ПРОИЗНОСИТСЯ ТАК ЖЕ, КАК ФРАЗА "ПОЗВОЛЬ МНЕ БЫТЬ БОГАТЫМ, БЫТЬ БОГАТЫМ, БЫТЬ БОГАТЫМ, БЫТЬ БОГАТЫМ"

71

РАЗМЕР ОБУВИ НОСИЛ АМЕРИКАНЕЦ РОБЕРТ УОДЛОУ. У НЕГО БЫЛА САМАЯ БОЛЬШАЯ СТОПА В МИРЕ — 47 СМ

0,1

АМПЕРА — СИЛА ТОКА, ОПАСНАЯ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

450

ЧАСОВ НЕДОСЫПА В ГОД МИНИМУМ — ТАКОВЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОСЛЕДСТВИЯ РОЖДЕНИЯ КАЖДОГО НОВОГО РЕБЕНКА

25%

ЛЮДЕЙ НА ПЛАНЕТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕДЯТ ПЕРЕЦ ЧИЛИ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Journal-plaza.net
Epdenz.net

Играючи

ДЕВУШКИ МНЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОТКАЗЫВАЮТ. НО ДЕЛО НЕ В ВЕЗЕНИИ: ТУТ ВАЖЕН ТРЕЗВЫЙ РАСЧЕТ И ЗНАНИЕ ВОПРОСА. КАК В ПОКЕРЕ.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН КРЮК

Правила простые, побеждают лучшие. Ну и конечно, можно слить игру, если переть сломя голову без хорошей карты. Покер — каскады обманов. Не обязательно блефовать, но уж точно не надо играть с открытыми картами. Путай следы, сбивай с толку.

При первой встрече ошеломляй. Выглядишь или чувствуешь себя как прожженный соблазнитель и заправский любодей? Прикинься тихоней. Попробуй мило позаикаться. Заведи разговор о новейших веяниях в искусстве и последних научных разработках. Вверни что-нибудь про черные дыры, но без грязи. Смахиваешь на ботана из "Теории Большого взрыва"? Сразу бери за руку, говори слова, подмаргивай всеми частями тела, только бы это не было похоже на нервный тик. Однажды в клубе я встретил прекрасную канадку, на чью благосклонность мог бы претендовать только в параллельной Вселенной. Пришлось пойти на крайние меры и притвориться геем. Ничего страшного, никаких четких формулировок, просто посетовал, что в гей-клубы теперь ходит так много скучных натуралов и веселье уже не то. Сказать, что она была заинтригована, — не сказать ничего. Результат не заставил себя долго ждать.

А вот обратный пример: когда секс-бомба Анита Экберг прилетела на съемки "Сладкой жизни", ее кинопартнером стал Марчелло Мастроянни, давно заслуживший репутацию обаятельного бабника-триумфатора. Но итальянский живчик палец о палец не ударил, чтобы сыграть против образа и воспользоваться эффектом обманутого ожидания. Он банально пошел напролом и натолкнулся на стену скандинавской холодности. Шведка так и не дала ему. Скорее всего, из принципа. Просто потому, что жених-всея-Италии не удосужился удивить ее. Он еще долго мыкался-старался-подкатывал, а зря.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG-BANG

Journal-pirzaret
Epdenz.net

Теперь второе. Один из лучших в нашем деле — Мик Джаггер по кличке Губошлеп — в годы беспутной молодости говорил друзьям: "Надо радоваться раннему отказу". Странно, конечно, что хоть кому-то приходило в голову обидеть нашего парня, но ему виднее.

Логика железная. Отказала сразу, безапелляционно, убедительно — прекрасно. У тебя появились информация и время, которые можно с пользой потратить на другой объект. Если ничего не светит, лучше узнать об этом как можно раньше, а не на тщательно подготовленном свидании. Мало что сравнится по степени абсурда с обломом в донельзя романтическом антураже: вино, свечи, приготовленный тобой ужин. Да, со мной и такое бывало. Тут могут даже закрасться сомнения в собственной состоятельности. Но они абсолютно беспочвенны: ты все делаешь правильно, по математике, значит, на длинной дистанции (в другой раз и с другими девушками) обязан быть в плюсе.

МАЛО ЧТО СРАВНИТСЯ ПО СТЕПЕНИ АБСУРДА С ОБЛОМОМ В ДОНЕЛЬЗЯ РОМАНТИЧЕСКОМ АНТУРАЖЕ: ВИНО, СВЕЧИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ТОБОЙ УЖИН

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, что все на мази, — не жди и атакуй: еще непонятно, что будет потом, но надо действовать. У нас здесь не "Любовное настроение" с многодневными хождениями вокруг до около, оставь это арт-хаусному кино, у нас передовая, здесь климат иной. Пристальный взгляд в глаза и шаг вперед, желательно с многообещающей хитрой улыбкой, всегда спасают от долгих экивоков и недосказанностей.

Один мой приятель познакомился с девушкой на танцах. Общий характер вечера и частные моменты беседы подсказали ему, что можно пригласить девушку к себе.

"Я не хожу в гости на первом свидании", — сказала она.

"Жаль, — нашелся галантный кавалер, — потому что второго в любом случае не будет".

После секундного колебания девушка поменяла свое первоначальное решение на верное. Мой товарищ, как честный человек, сдержал свое слово. Больше они не виделись.

Но, допустим, свидание уже не первое, а — лучше всего — третье. Самая страшная женская тайна — это то, что соглашаться надо на третьем свидании, оно решающее. Теперь смотри: вы вместе делаете общее дело, чтобы вскоре заняться еще более общим. По правилам — вы противники, по сути — вы заодно. Вы уже провели не один час в приятных беседах и невинных развлечениях. Плюс на тебя играет "стокгольмский синдром". В принятие ухаживаний вложено уже столько, что было бы странно уходить, не посмотрев, чем же это закончится. Женское любопытство — твой верный союзник, никогда не подведет. Но и ты не подводи. Оставайся загадкой. Ты ни секунды не должен быть открытой книгой. Будь интересным и интригующим, пусть это станет твоей невысокой платой за грядущее удовольствие.

При этом старайся "прочесть" соперника. Улыбки, жесты, междометия — все несет определенную информацию. Несвоевременно начатое наступление грозит обернуться провалом. Важно понимать, когда уместен определенный шаг, а когда он станет точкой невозврата. Впрочем, этот термин из лексикона пилота бомбардировщика не совсем точен. Жизнь жестче, успех никогда не гарантирован. Последний тезис моего доклада — будь готов к решительному отказу в любой момент. Это как совет картежника не играть на последние. Всякое бывает, но это не должно выбивать из колеи.

Однажды я загулял в гостях. Около полуночи созвонился с приятельницей. Смазал лыжи. Рванул на край города. Там пересидел компьютерного мастера, который совершенно без порноаллюзий устанавливал Интернет. Никуда не торопясь, принял душ. По-хозяйски потягиваясь, вышел из ванной. Вальяжно приобнял. Приступили. Знакомы лет 10. Вся ночь впереди. И тут, на самых еще подступах к необходимому и вряд ли достаточному, у нее звонит мобильный. Начало второго ночи. Раздувшиеся ноздри, расширенные зрачки. "Уезжай. Немедленно". Голос дрожит. Без лишних вопросов собрался быстрее, чем в армии. Зашнуровывался на лестнице. Обдуваемый ветром новостроек, поймал машину домой, расстроившись, но не сильно. Да, в тот вечер не сложилось, зато эту историю я уже много лет рассказываю в разных компаниях — и всегда с неизменным успехом.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ, что я хотел бы тебе сказать, — чтобы выиграть, надо просто играть, и как можно больше. Все, что ты сейчас прочел, важно держать в голове, но не принимать близко к сердцу. Нужно быть и страстным, и спокойным, и сильно хотеть, и быть готовым тут же уйти. А кто сказал, что это просто? Как в покере, тут необходимо знать математические вероятности, но при этом чувствовать карту и играть в удовольствие.

А иногда — хотя это, разумеется, антинаучно — просто везет. ■

Journal-pirzal.net
Epdenz.net

56 Рацион
С чем лучше подавать жареные огурцы

58 Профилактика
Врачи заманивают тебя в сеть

62 Жизнь
Как сказать другу, что он, увы, не гений

66 Отношения
Думаешь, ты красавец? А она так не думает

70 Организм
Грипп атакует. 7 фактов о заразе

Стена плачет

Встать к стенке — не всегда печальное занятие. Этот тезис мы иллюстрируем рассказом о дальнем родственнике тенниса — сквоше. Внимательно запоминай, как в него играть и, самое главное, зачем.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

7 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКВОШЕМ

1 УЗНАЕШЬ НОВОЕ СЛОВО

Суть игры проста — игроки по очереди посылают ракеткой мячик в стенку. Но в английском глагол to squash означает "давить", "плющить", "уничтожать". Именно это ты и должен делать с соперником — находясь в закрытом пространстве, лупить по мячику, увеличивая темп так, чтобы противник в какой-то момент потерял контроль над ситуацией и не смог отбить подачу.

2 ПОХУДЕЕШЬ

Если бы сквош можно было запаковать в коробку, то он стал бы лучшим подарком домохозяйке, мечтающей о фигуре топ-модели. За полчаса игры сгорает до 550 ккал — больше, чем при занятии любым другим видом спорта, в том числе и теннисом (жиросжигающая эффективность сквоша выше на 70%).

3 ПРОКАЧАЕШЬ РУКИ

Ракетку в сквоше можно держать лишь одной рукой — правой или левой. Результат игры напрямую зависит от силы удара: чем быстрее полетит мяч, тем меньше у соперника шансов его отбить. Средняя скорость полета мяча при подаче у профессионалов составляет 250 км/ч (после отскока скорость падает примерно в пять раз). Вовсе не обязательно быть качком, но накачать рабочую руку изволь.

4 СТАНЕШЬ ПЕРВЫМ

Сквош уже несколько раз пытался пробиться в олимпийскую программу, но все безуспешно. Теперь сквошисты грезят Олимпиадой-2020: МОК обещает провести ревизию вообще всех олимпийских видов спорта, и, вероятно, найдется кто-то менее достойный Олимпиады, нежели сквош. А пока у тебя есть все шансы прогреметь на местном уровне. Конкурентов пока немного — в Украине сквош пока только набирает обороты.

5 ЗАВЕДЕШЬ СВЯЗИ

Сквош — не самое дешевое удовольствие. Час игры по киевским ценам стоит в зависимости от места от 70 грн. Согласно исследованию агентства MASMI, большинство сквошистов — это успешные люди под 30 лет с достатком выше среднего. Спарринги с такими партнерами могут быть выгодны не только со спортивной точки зрения, но и с позиции здравого смысла.

ФОТО: PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA

Journal-plaza.net
Epdenz.net

6

РАЗОВЬЕШЬ РЕАКЦИЮ

Игрок ни на секунду не останавливается, резко перемещается по корту и принимает мгновенные решения. Тут как на войне: либо ты успеешь среагировать и врезать ему, либо он врежет тебе. Мяча ты практически не видишь и действуешь интуитивно: в 1990 году профессор австралийского института Квинсленда Брюс Абернети подсчитал, что профессиональный игрок угадывает, куда будет бить противник, еще за 600 миллисекунд до самого удара.

7

ЗАБЬЕШЬ НА ПОГОДУ

Сколько раз ты менял амбициозные планы под влиянием метеорологов? Мечтаешь о лыжах — получай дождь, хочешь в футбол поиграть — на тебе +40°С. А в сквош играют исключительно в крытом помещении, поэтому погода на площадке всегда отличная: комфортные +15-20°С, дует легкий кондиционированный ветерок, греет мягкий свет софитов. Красота да и только.

ЛУЧШЕ НЕ СТОИТ, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

Заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы со спиной или коленями. Перед игрой хорошенько разомнись. И, конечно, купи специальную защитную маску или очки для лица. Если после отскока мяч попадет в глаз, то тебе точно не поздоровится. Американская компания i-Mask на своем сайте публикует примеры таких травм, предварительно предупреждая воздержаться от просмотра особо впечатлительных. По данным i-Mask, мяч на скорости даже в 150 км/ч (любительский уровень) бьет с той же силой, что и пуля 22-го калибра. Убить не убьет, но покалечит прилично.

Journal-plaza.net
Epdenz.net

Стена плачет

История

Праистория у сквоша и тенниса одна и та же, их пути разошлись в XIX веке. Сквошисты стали играть мягкими мячами и небольшими ракетками, сосредоточившись на стенке, теннисисты — известно как. В сквош от нечего делать играли заключенные английской тюрьмы Флит Призон, а теннис был уделом интеллигенции. В 1873 году майор Уолтер Уингфилд опубликовал первые правила игры в теннис. Сквош был узаконен гораздо позже. В 1929-м в Англии появилась Squash Racquets Association, ставшая довольно быстро руководящим органом во всем мире.

Правила

В сквош играют либо один на один, либо двое на двое. Подающий игрок должен попасть непосредственно в стенку перед собой, в зону выше линии подачи и ниже линии аута. Если после подачи мяч не был отбит с лету (что позволяется правилами), он должен коснуться пола в задней четверти корта, противоположной стороне подачи. Ответный удар считается правильным, если игрок отбил мяч до его второго удара об пол. В ходе розыгрыша мяч может касаться боковых и/или задней стены до того, как попадет во фронтальную стену. В британской системе (парные и клубные встречи, женские профессиональные турниры, матчи под эгидой Ассоциации сквоша США) гейм ведется до 9 очков. В американской системе (мужские профессиональные соревнования) гейм идет до 11 очков, а при счете 10:10 — до разницы в два очка. Матч выигрывает победивший в большинстве из трех или пяти геймов.

Инвентарь

Ракетки изготавливаются из композитных материалов или металлов (графит, кевлар, титан) с синтетическими струнами. Максимальные размеры: 686 мм в длину, 215 мм в ширину и с максимальной площадью бьющей поверхности 500 см^2. Мячи — резиновые, 39,5-40,5 мм в диаметре, весом 23-25 г. Сами по себе мячи

обладают разной степенью прыгучести, о чем игроку говорят нарисованные на поверхности точки. Две желтые — очень слабый отскок, желтая — слабый отскок, зеленая или белая — средний отскок, красная — сильный отскок, синяя — очень сильный отскок. Опытные игроки используют "медленные" мячи: у них меньше отскок от стены и отбить их сложнее — нужно тянуться и реагировать на удары гораздо быстрее.

Рекорд

В среднем матч по сквошу продолжается около часа. Самая короткая игра состоялась 9 апреля 1992 года в Лондоне. Англичанин Филипп Кеньон обыграл египтянина Сапаха Нади за 6 минут 37 секунд со счетом 9:0, 9:0, 9:0. Самый продолжительный официальный матч был сыгран 30 марта 1983 года в английском городке Чичестер. Пакистанцу Яхангиру Хану потребовалось 2 часа и 45 минут, чтобы обыграть египтянина Гамаля Авада со счетом 9:10, 9:5, 9:7, 9:2.

Где играть?

Сквош-корты можно найти преимущественно в фитнес-клубах. Точные пароли и явки ищи на сайте Федерации сквоша Украины *www.squash.org.ua*. Сама Федерация появилась в августе 2004 года. ■

СКВОШ И РЯДОМ

Решил эмигрировать и беспокоишься лишь о том, где бы за границей поиграть в сквош? Мы тебе поможем. MH публикует список 10 стран-лидеров по количеству кортов*.

1.	Англия	**4724**
2.	США	**3500**
3.	Германия	**3000**
4.	Австралия	**2735**
5.	ЮАР	**2000**
6.	Канада	**1810**
7.	Франция	**1504**
8.	Египет	**1500**
9.	Малайзия	**1500**
10.	Нидерланды	**1427**

* По данным Международной федерации сквоша на 2010 г.

Близкий родственник

MH НАЗЫВАЕТ ТРИ СХОЖИЕ СО СКВОШЕМ ЗАБАВЫ.

СКВОШ-ТЕННИС

Гибрид двух видов спорта. Сквош-теннисисты играют практически теннисными ракетками и мячом по чуть измененным правилам из сквоша. Гейм идет до 15 очков. Если счет становится 13:13, то принимающий подачу игрок может решить, до какого счета будет идти розыгрыш – до 15, 16 или 18 очков. Побеждает в матче тот, кто выигрывает три из пяти геймов.

РАКЕТБОЛ

Игра продолжается два сета. В сете побеждает игрок, первым набравший 15 очков. Если счет по сетам равный, назначается третий сет уже до 11 очков. В ракетбол играют детскими ракетками для большого тенниса и более быстрыми мячами, чем в сквоше. Площадки в ракетболе более узкие и длинные, здесь больше игровых зон, включая потолок.

ХАРДБОЛ

Интернет-ресурс hardball.ru утверждает, что хардбол – это "военно-спортивная игра, позволяющая в условиях, максимально приближенных к боевым, тренировать действия бойца при огневом контакте с противником". Главное отличие уже собственно в названии: в сквош играют мягким мячом, в хардбол – жестким.

Журнальный Дедлайн

КОРОННОЕ БЛЮДО

Полна рыба огурцов

Наш читатель Егор Скарлыгин любит процесс приготовления еды не меньше вкусного результата. Поэтому он и поделился с нами этим рецептом — зрелищным и одновременно простым. Ну и вкусным, разумеется.

КОРНИ ЭТОГО БЛЮДА — НА БАЛКАНАХ, по крайней мере, так говорит моя мама, которая меня ему и научила. Я рецепт несколько усовершенствовал и с успехом демонстрирую его на романтических ужинах. Отсутствие мяса, наличие овощей и кажущееся высшим пилотажем одновременное приготовление блюда в двух сковородках прокладывают к сердцам девушек автострады.

РЫБА ПО-БАЛКАНСКИ

Что надо (на 2 порции):

2 потрошеных чищеных морских окуня общим весом в полкило
3 помидора
3 огурца
2 сладких перца
2 зубчика чеснока
½ стакана сухого белого вина
Базилик, розмарин, эстрагон, кориандр, черный и душистый перец
Растительное масло
Соль

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Journal-plazz.net
Epdemz.net

Что делать:

1 Подготовительный этап не представляет из себя ничего выдающегося, поэтому его лучше закончить до прихода дамы в гости. Тебе нужно порезать каждую рыбину на пять-шесть крупных кусков произвольной формы. Помидорам надрезаешь крест-накрест кожицу и бросаешь на пару минут в кипящую воду. Огурцы режешь пополам, вынимаешь столовой ложкой семечки и режешь крупными кусками. У перцев также вынимаешь семечки и крупно их режешь. Вынув помидоры из воды, снимаешь с них кожицу и тоже крупно режешь. Теперь начинается собственно кулинарное шоу.

2 Тебе нужны две сковородки, одна из которых должна быть настолько глубокой, чтобы вместить в себя в итоге и овощи, и рыбу. Ставишь обе сковородки на огонь (глубокую — на сильный, среднюю — на средний), плещешь в них растительного масла. Чеснок слегка придавливаешь лезвием ножа об разделочную доску и кидаешь в глубокую сковороду. Пока он подрумянивается, солишь и перчишь рыбу черным и душистым перцем. Я добавляю к перцу молотые эстрагон и кориандр, но это не обязательно. Через пару минут убираешь со сковороды чеснок, который больше уже не пригодится, и швыряешь в сковороду овощи, убавив при этом огонь с сильного до среднего. На другую сковороду тем временем кладешь рыбу. Овощи надо как следует перемешать, добавить к ним пару-тройку щепоток базилика и щепотку розмарина. Добавляешь в сковороду вина — чтобы еле-еле покрывало овощи, иначе тушеные овощи превратятся в суп, а романтический ужин — в комплексный обед. Едва ты закончил с овощами — пришло время переворачивать рыбу. Делать это надо аккуратно, чтобы не деформировать. Переверни ее еще пару-тройку раз, пока овощи тушатся, источая все более дивные запахи. Через 15 минут рыбу надо переложить в сковородку к овощам и подождать еще минут пять. Готово, можно подавать (не забудь отдельную тарелочку для костей). А далее у тебя есть все шансы продемонстрировать ловкость рук не только на кухне! ■

ПРО ПРОДУКТЫ:

РЫБА

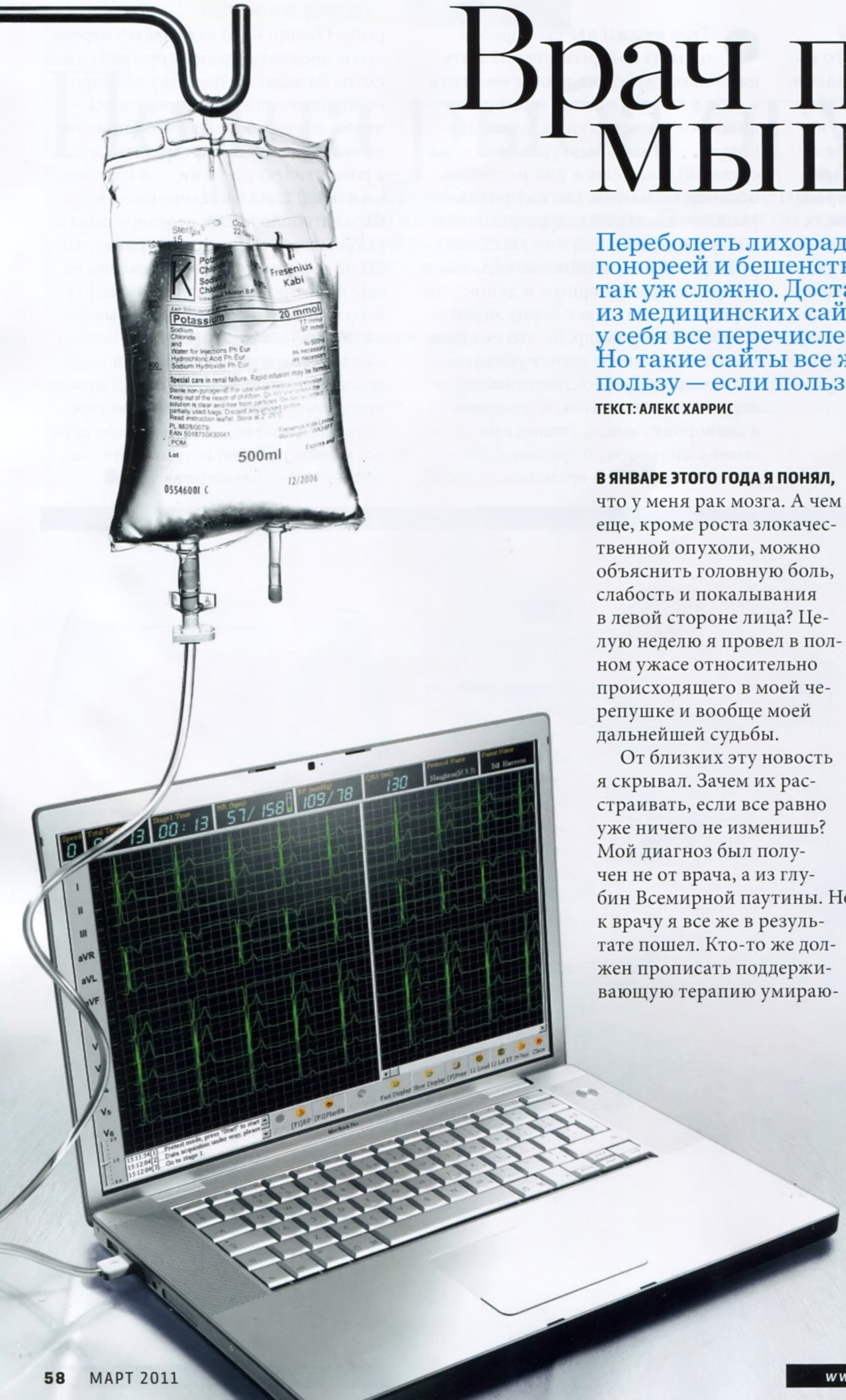
Оптимальная рыба для этого блюда — морской окунь. Но его можно без особых потерь заменить скумбрией или даже треской. А вот какая-нибудь семга сюда никак не подойдет, в сочетании с овощами она не даст такого легкого вкуса, как белая рыба. И, уж конечно, не стоит пытаться готовить из тунца — эта рыба вообще по отдельной статье проходит, слишком ее вкус близок к мясу.

ВИНО

Запивать еду надо им — какой романтический ужин без легкого ветра в голове? Отлично подойдет сухое белое, например, то самое, которое ты лил в сковородку. Главное — не стоит поддаваться приступу бессмысленной экономии и использовать дешевую бурду из пакета, еда получится омерзительной.

www.MensHealth.com.ua MH

Врач под мышкой



Переболеть лихорадкой Эбола, чумой, гонореей и бешенством одновременно не так уж сложно. Достаточно зайти на один из медицинских сайтов и обнаружить у себя все перечисленные там симптомы. Но такие сайты все же могут приносить пользу — если пользоваться ими с умом.

ТЕКСТ: АЛЕКС ХАРРИС

В ЯНВАРЕ ЭТОГО ГОДА Я ПОНЯЛ, что у меня рак мозга. А чем еще, кроме роста злокачественной опухоли, можно объяснить головную боль, слабость и покалывания в левой стороне лица? Целую неделю я провел в полном ужасе относительно происходящего в моей черепушке и вообще моей дальнейшей судьбы.

От близких эту новость я скрывал. Зачем их расстраивать, если все равно уже ничего не изменишь? Мой диагноз был получен не от врача, а из глубин Всемирной паутины. Но к врачу я все же в результате пошел. Кто-то же должен прописать поддерживающую терапию умирающему? И врач мне поставил диагноз — киберхондрия, довольно распространенная сейчас вредная привычка. Чуть где заболит, мы сразу кидаемся к монитору, а тот услужливо предлагает нам список жутких, гарантированно смертельных заболеваний. Исследование Microsoft, проведенное в англоязычном Интернете, показало: 25% результатов запроса по слову headache (“головная боль”), введенного в Google, будут намекать на опухоль мозга. На самом же деле такая опухоль поражает лишь 0,002% людей.

Доктор убедил меня: никакая онлайн-информация не заменит реального визита к специалисту. Но ты же все равно полезешь в Интернет, пока будешь ждать своей очереди к проктологу? Так что я, как бывший киберхондрик, дам тебе несколько советов по обращению с медицинской информацией в Сети.

ФОТО: DAVID NEWTON

journal-plazi.net
Epdenz.net

Врач под мышкой

ЗА 2009 ГОД В “ЯНДЕКС” ПОСТУПИЛО 6 900 000 ЗАПРОСОВ, НАЧИНАЮЩИХСЯ СО СЛОВ “У МЕНЯ БОЛИТ”. В 2010 ГОДУ — ПОЧТИ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ

Совет первый

ИЗБЕГАЙ ПОИСКОВИКОВ

“Люди вводят свои симптомы в поисковик и думают, что первый выпавший результат и есть наиболее вероятный диагноз, — говорит руководитель исследовательской группы Microsoft Эрик Хорвиц. — Люди подсознательно наделяют поисковые сайты неким аналогом интеллекта, считая, что те находят именно то, что нужно. Поэтому даже самый невероятный диагноз воспринимается как потенциально возможный, раз он всплыл в списке результатов поиска”.

Совет второй

НЕ ДОВЕРЯЙ “ОТКРЫТЫМ” САЙТАМ

В Сети существуют сотни сайтов, “специализирующихся” на какой-то одной болезни. “Подобные сайты — прекрасная площадка для больных редкими заболеваниями, где они могут обсуждать свое состояние, и, как правило, это делается открыто, — говорит Хорвиц. — Однако это довольно опасное место для взволнованных здоровых людей. Поскольку концентрация больных редкими заболеваниями на таких сайтах высока, здоровые могут подумать, что эти недуги не такие уж редкие”.

Совет третий

ТРЕБУЙ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ

Хорошие медицинские сайты, как и живые врачи, уважают врачебную тайну — на таких ресурсах онлайн-консультация анонимна и ты можешь задать вопрос конкретному врачу. Хорошо, если это будет сайт клиники, в которой эти врачи практикуют. Здесь ты выяснишь, к какому специалисту тебе идти, на какие симптомы обратить внимание и как их систематизировать и описывать врачу, чтобы он назначил верное лечение.

МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР МН ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ РЕКОМЕНДУЕТ САЙТЫ:

1. GEMC / European Medical Center
www.emcmos.ru
Крупный частный медицинский центр. Вопросы можно задать персонально врачам в конфиденциальном режиме.

2. Американский медицинский центр в Киеве
www.amcenters.com
Многопрофильная клиника. Вопросы можно задать конкретным врачам.

3. Евролаб
www.eurolab.ua
Онлайн-специалисты помогают правильно описывать и систематизировать симптомы недомогания, что упрощает дальнейшее общение с врачом на приеме.

4. Likar — портал о здоровье
www.likar.info
Крупнейший украинский портал о здоровье с картотекой врачей.

5. “Уро-Про”
www.uro-pro.kiev.ua
Международная сеть клиник. Сексология, урология, гинекология, но не только.

6. ConsMed
www.consmed.ru
Бесплатные медицинские консультации. Название, собственно, говорит само за себя.

7. “ДельтаКлиник”
www.deltaclinic.ru
Многопрофильный медицинский центр, занимающийся, помимо прочего, онлайн-консультациями.

Journal-plaza.net
Epidemz.net

Совет четвертый
ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ

Не видя пациента, имея дело только с описанием симптомов, онлайн-доктор может предложить тебе два-три варианта диагноза. Пока не доберешься до реальной поликлиники, выбери себе для переживаний самый нестрашный. Стресс по поводу возможного рака мозга явно не способствует богатырскому здоровью.

Есть даже медицинский термин "эффект ноцебо". Это противоположное эффекту плацебо понятие — когда ожидание болезни или ухудшения ее течения провоцирует это ухудшение в реальности. Например, чувство тревоги, вызываемое ожиданием усиления боли, приводит к всплеску гормонов, которые усиливают чувство боли. Исследования Американской медицинской ассоциации показали, что люди, постоянно переживающие из-за возможных проблем с сердцем, в четыре раза больше рискуют умереть от сердечных заболеваний, чем те, кто относится к своему здоровью более оптимистично.

А у меня на самом деле оказался не "рак мозга" (специалисты поправляют, так даже говорить нельзя — заболевание называется "опухоль"), а просто головная боль от усталости. Все прошло после трех отгулов. Чего и тебе желаю. ■

Доктор, сколько мне осталось?

МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР MEN'S HEALTH ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ СИМУЛИРУЕТ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЖАЛУЕТСЯ НА НИХ ИНТЕРНЕТ-ВРАЧАМ И КОММЕНТИРУЕТ ПОЛУЧЕННЫЕ ДИАГНОЗЫ.

СИМПТОМЫ	КОМПЬЮТЕР СКАЗАЛ	ПАШАНОВ СКАЗАЛ
У меня появились прыщи на внутренней стороне стопы и ладонях. Красные бугорки, чешутся и шелушатся. Как лечиться?	Вероятно, это микоз, но надо увидеть фото, тогда будет проще поставить диагноз и предложить лечение.	В целом соглашусь с подобным ответом. Но симптомы описаны не слишком подробно, довольно просто ошибиться. Тут нужна консультация дерматолога.
У меня уже несколько дней заложен нос, боль где-то под глазами, температура 38-39 и периодически зеленые сопли. Что делать?	У вас наверняка гайморит. Нужно срочно начинать пить антибиотики. Лучше всего на основе амоксициллина. Если улучшения не будет в течение 2-3 дней, идите к врачу.	Похоже на гайморит или другую разновидность синусита. Но это заболевание нередко протекает тяжело и с осложнениями. Даже ожидание ответа в Сети — потеря времени. К врачу надо идти сразу.
У меня высокая температура, озноб, понос и рвота. Что мне делать, чтобы побыстрее выйти на работу?	Скорее всего, у вас ОРВИ с абдоминальным синдромом. Надо побольше пить, принимать по необходимости жаропонижающее, активированный уголь, лекарство от диареи. Если симптомы не пройдут через три-четыре дня, тогда срочно к врачу.	В целом согласен с ответом. Но такие же симптомы могут быть и у менингита, это не такое уж редкое заболевание. А онлайн-консультант вряд ли будет вступать в длительную и подробную переписку, чтобы докопаться до такого диагноза.
Иногда вырастает шишка в паху. Не болит, но все равно неприятно. Как будто что-то лишнее... Как можно от нее избавиться?	Это не "как будто что-то лишнее", а явно что-то лишнее! Может быть грыжа или лимфаденит. Проконсультируйтесь у хирурга.	Образцовый ответ. Доктор не оставил вопрос без ответа, даже варианты диагноза указал, но поступил этично, предложив больному проконсультироваться с хирургом.
У меня в последнее время все сильнее болит голова в области висков и наступает слабость. Это что, от стресса или переработки?	Не исключено, что от стресса. Скорее всего, это головная боль напряжения. Можно принимать обезболивающее и наладить режим так, чтобы был баланс между работой и отдыхом.	Тут нельзя исключить височный артериит — воспалительные изменения стенки артерии. В 35-50% случаев у больных ухудшается зрение вплоть до слепоты. Лучше бы консультант перечислил врачей, к которым надо обратиться, — терапевта, невролога, окулиста, ревматолога.

journal-plaza.net
Epdenz.net

Ничего, кроме правды

Друг записал корявую песню и спрашивает: “Ну как?” Сказать правду и потерять друга? Или соврать, а потом мучиться угрызениями совести?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН, ПАВЕЛ КУЛИКОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

КОГДА ИЕШУА ИЗ РОМАНА “Мастер и Маргарита” на первом допросе заявил Понтию Пилату, что “правду говорить легко и приятно”, он, скорее всего, лукавил. Правду говорить тяжело, а порой и физически невозможно. Потому что каждое слово может быть использовано против тебя. Правда, вырвавшаяся из твоих уст, может ввести твоего собеседника в ступор, а дальше — разрыв отношений, тумбочка между кроватями, дети пополам, друзья игнорируют. Полное одиночество.

Мы не будем рассуждать о случаях, в которых тебя заставляют под пытками признаться, где находится штаб твоей армии. Мы просто выбрали распространенные жизненные ситуации и попросили специалистов дать несколько советов — как себя вести.

www.journal-plaza.net
www.pdenz.net

Ничего, кроме правды

ЭКСПЕРТЫ:
Виктор Майклсон, кандидат политических наук, доцент
Алиса Метелина, психолог, специалист по межличностным отношениям
Дмитрий Кулиш, бизнес-коуч, специалист по переговорам

1. ТВОЯ ЖЕНА УЖЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ ГОТОВИЛА КАКОЕ-ТО "КОРОННОЕ БЛЮДО", В КОТОРОЕ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ ВКЛАДЫВАЛА ДУШУ, А ТЕБЯ ОТ НЕГО С ДУШИ ВОРОТИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

АЛИСА МЕТЕЛИНА: "В длительных отношениях врать — значит быть врагом самому себе. Если тебе что-то категорически не нравится, расхваливать смысла нет. Нужно сделать реверанс жене и заявить, как она вкусно готовит вообще. Но вот именно про это блюдо обязательно сообщить, что оно тебе жутко не нравится. И чем раньше ты это сделаешь, тем меньше будет обид. Говорить правду можно поразному, лучший вариант — скруглять углы, чтобы собеседник принял неприятную для него информацию. Жена ведь хотела как лучше. Можешь соврать по мелочи — например, в детстве отравился чем-то похожим, и теперь у тебя стойкое отвращение. И, конечно, конкретно сейчас все же съешь то, что она приготовила".

2. ТЕЩА, С КОТОРОЙ ВЫ ЖИВЕТЕ ОТДЕЛЬНО, НА КАЖДЫЙ ПРАЗДНИК ПЕЧЕТ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ, КОТОРЫЕ СОВЕРШЕННО НЕВОЗМОЖНО ЕСТЬ. А ОНА ИХ ПЕЧЕТ И ПЕЧЕТ. КАК БЫТЬ?

АЛИСА МЕТЕЛИНА: "Нужно реагировать нейтрально, то есть просто не замечать эти пирожки. А еще лучше — хвалить что-то другое, что готовит твоя теща. Спустя некоторое время она задумается — почему ты не отдаешь должное ее пирожкам? А так как доброе слово и кошке приятно, возможно, твоя теща перестанет тебя доставать пирожками, которые из раза в раз не хвалят — в психологии это называется корректной манипуляцией. Но если все же прямо спросит про пирожки — сдержанно хвали. Ссориться с тещей тебе незачем, а два-три пирожка в год как-нибудь переживешь".

3. ТВОЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ НАПИСАЛ КНИГУ (ЗАПИСАЛ МАГНИТОАЛЬБОМ, НАРИСОВАЛ КАРТИНУ), И ОНА ТЕБЕ УЖАСНО НЕ ПОНРАВИЛАСЬ. А ОН СПРАШИВАЕТ ТВОЕ МНЕНИЕ

АЛИСА МЕТЕЛИНА: "Говори правду. Друг (если это, конечно, он), согласно классическому определению, — человек, который может сказать тебе то, чего бы ты и родной матери не простил. Но следи за тем, чтобы критика касалась конкретного события или продукта, а не человека. Классический психологический прием правильной критики называется "гамбургер". Сначала говоришь, что тебе понравилось: круто, что твой близкий человек написал книгу, он смелый, ему есть чем поделиться. К тому же ты всегда сможешь найти в этом "произведении" что-то хорошее — все-таки это написал близкий человек, который тебе интересен и которого ты знаешь. Это верхняя булочка "гамбургера". Дальше можешь начинать тактично и конструктивно критиковать ("начинка" разговора). Закончить разговор нужно опять на позитивной ноте ("нижняя булочка") — хотя бы пожелать успеха, которому ты будешь искренне рад.

Journal-plaza.net

4. ПРИЯТЕЛЬ ПРИГЛАСИЛ ТЕБЯ НА СВОЙ КОНЦЕРТ, ТЫ СХОДИЛ, ТЕБЕ УЖАСНО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ. А ОН ИНТЕРЕСУЕТСЯ

ДМИТРИЙ КУЛИШ: "Для начала ответь на два ключевых вопроса. Стоит ли обижать человека, с которым у тебя нет обязывающе близких отношений? Чего ты достигнешь, если проинформируешь его о своем мнении? На первый вопрос однозначно отвечаем: "Не стоит". На второй вопрос так же однозначно отвечаем: "Ничего не достигнешь". Поэтому просто говоришь, что концерт понравился, и не поддаешься ни на какие провокации к отрицательному отзыву. Мера твоих энтузиазма и энергии в описании того восторга, в который тебя поверг концерт, должна определяться исключительно тем, насколько хорошо ты выспался сегодня и сколько у тебя сил на создание хороших отношений".

5. НЕЗНАКОМЫЙ ТЕБЕ ЧЕЛОВЕК, ДЛЯ КОТОРОГО ТЫ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ ЯВЛЯЕШЬСЯ АВТОРИТЕТОМ, НАРИСОВАЛ КАРТИНУ, ПОКАЗАЛ ЕЕ ТЕБЕ И СПРОСИЛ ТВОЕ МНЕНИЕ. А ОНА ТЕБЕ УЖАСНО НЕ ПОНРАВИЛАСЬ

ВИКТОР МАЙКЛСОН: "Если возникла ситуация, когда кто-то выбирает тебя в качестве эксперта и просит твоего мнения, приходится думать, анализировать и… говорить правду. Но в любом случае начинать нужно с позитива — похвалить. Если начать с негатива, то есть риск, что "уши слушающего закроются" и он не услышит ни хорошего, ни плохого".

ДМИТРИЙ КУЛИШ: "Начинай издалека, используй мягкие выражения и постоянно проси его об обратной связи на твои высказывания. Пусть он сам говорит, как надо было бы сделать, а ты с этим соглашайся. И ни в коем случае не советуй завязать с творчеством. Это решение не в твоей компетенции. Если он его примет, то вовсе не по причине твоего мнения. А если не примет и добьется успеха, ты окажешься злопыхателем и критиканом, отброшенным на обочину культурного процесса".

АЛИСА МЕТЕЛИНА: "Нельзя быть категоричным, даже если человек тебе вообще не интересен. В данную минуту ты для него — Бог и обязан быть снисходительным. Человек открыл душу, тем самым возложив на тебя ответственность, и теперь по-собачьи смотрит тебе в глаза. И ты должен соответствовать образу. Если же не можешь ему сказать ничего хорошего — скажи, что не специалист, и отправь к кому-то, от кого он сможет услышать что-то позитивное. Главное — не показывать собственное равнодушие, это может очень сильно обидеть. Лишать человека надежды категорически нельзя". ■

Манера поведения

А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КНИГУ НАПИСАЛ ТЫ?

"Психологи любят повторять: "Никто не обязан оправдывать ничьих ожиданий", – говорит кандидат психологических наук Наталья Фомичева. – Знакомые и друзья вовсе не должны восторгаться всеми продуктами твоей деятельности. К тому же, если нам не нравится, что делает человек, это вовсе не означает, что мы к нему плохо относимся. С другой стороны, если ты не только написал книгу (сочинил песню, слепил горшок), но и подарил по экземпляру всем знакомым, логично предположить, что ты ждешь от них какой-то реакции. **Честнее всего сразу сказать, чего ты от них ждешь. Если важна правда – сообщи об этом двум-трем друзьям, мнению которых действительно доверяешь.** Люди, действительно нам близкие, способны говорить нелицеприятную правду так, чтобы не ранить нас. Если хочется, чтобы тебя похвалили, – сообщи всем рассылкой, что принимаются только позитивные отзывы (хотя выглядеть ты при этом будешь глупо, не скрою). А правильнее всего ничего ни у кого не спрашивать. Если захотят – сами похвалят или поругают".

Journal-pizza.net
Epidemz.net

Привлекателен ли ты для женщин?

Даже если ты знаешь ответ на поставленный вопрос, все равно пройди тест. Результат может оказаться неожиданным — вдруг ты заигрываешься? Или, наоборот, недооцениваешь себя.

ТЕКСТ: НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА

ВСЕ-ТАКИ ТВОЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ — это не только количество женщин, с которыми ты успел и успеваешь переспать. Тут, скорее, важно то, хотели бы они повторения этого опыта и что вообще о тебе думают. Ты, например, уверен, что барышня давно среди тех, кто попался в твои сети, а она вспоминает с подругами, как ты до посинения орешь на чайников за рулем, и всерьез тебя совершенно не воспринимает. Другая же принимает твои подарки, а сама вечером пишет SMS неустановленному лицу и вот-вот скажет тебе "до свидания". И свидания этого, конечно, не будет. Что в тебе привлекает женщин и привлекает ли вообще? Ответ — после 15 несложных вопросов.

1. Какое из своих личностных качеств ты считаешь главным?

А Пунктуальность ☐
Б Общительность ☐
В Сексуальность ☐

2. Как ты выбираешь женщинам подарки?

А Даришь то, что понравилось тебе ☐
Б Стараешься в разговоре понять, чего она хочет ☐
В Покупаешь то, что модно, дорого и солидно выглядит ☐

КСТАТИ Американский журнал The Psychological Science опубликовал результаты исследования эмоций людей в момент получения подарка. Выяснилось: высокая цена никак не влияет на восприятие подарка, если он не отвечает интересам человека. Так, женщины, которым не нравились драгоценности, негативно отреагировали и на бижутерию, и на настоящие бриллианты. Главные характеристики подарка, на которые люди реагируют активнее всего, — это размер, яркая упаковка (ты старался!) и соответствие собственным желаниям.

3. Пользуешься ли ты книжными и журнальными советами по соблазнению женщин?

А Предпочитаешь советы мамы/друга/коллеги — они знают в этом толк ☐
Б Ты принимаешь их к сведению, но действуешь исходя из ситуации: универсальных советов не бывает ☐
В Руководствуешься всеми новыми советами ☐

Journal-plaza.net
Bpdemz.net

Привлекателен ли ты для женщин?

4. Представь, что тебя пригрозили уволить, дело всей твоей жизни прогорело или ты вместе с машиной вылетел в кювет. Как будешь вести себя?

А Обратишься за помощью и постараешься забыть об этом, отвлечься, уйти ☐

Б Проанализируешь причины случившегося и сделаешь выводы ☐

В Посмеешься в лицо злой судьбе: уволишься сам и наподдашь машине пару раз ☐

КСТАТИ Исследование, проведенное доктором психологических наук из Университета Данди в Шотландии Фионой Мур, показало: женщин привлекают мужчины с крепкой нервной системой, способные адекватно реагировать на стрессовые ситуации. А вот вызывающее поведение или уход от решения проблемы – не лучшие качества, которые мужчина может передать будущим отпрыскам.

5. Какие у тебя отношения с женщинами на работе?

А Рабочие, само собой ☐

Б Дружеские, неформальные ☐

В Постоянный флирт ☐

6. Какие черты тебя чаще всего раздражают в женщинах?

А Глупость и заносчивость ☐

Б Нетерпимость и злоба ☐

В “Дешевый” вид и отсутствие манер ☐

КСТАТИ Психологи давно знают: в других нас раздражают те качества, которые присущи нам самим, просто запрятаны глубоко и подавлены правилами приличия. Нетерпимость и злобу давят в себе большинство людей – это абсолютно нормально в ситуациях, где нельзя проявлять агрессию. Другими словами, это на порядок лучше, чем иметь в себе скрытые и подавленные глупость, заносчивость и отсутствие манер.

7. Готов ли ты тратить на женщину много денег?

А Не готов, это их развращает ☐

Б Готов в разумных пределах ☐

В Готов на этапе ухаживания ☐

8. Хорошо ли ты разбираешься в женской психологии?

А Ты знаешь, что женская психология отличается от мужской. Но это не оправдание для несовершенной половины человечества ☐

Б Стараешься не обобщать и найти к каждой женщине свой подход ☐

В Дело не в психологии, главное – ты точно знаешь, что нужно женщинам ☐

9. От каких твоих предложений женщины часто отказываются?

А От предложений познакомиться ☐

Б От предложения сходить с тобой на футбол или в паб ☐

В От предложений поехать к тебе посмотреть кино ☐

10. Каким способом ты будешь успокаивать расстроенную девушку?

А Дашь несколько советов из личного опыта, чтобы она впредь вела себя умнее ☐

Б Попытаешься выяснить, что ее расстроило, и пожалеешь, когда она выговорится ☐

В Купишь ей дорогой подарок и сводишь в ресторан, чтобы отвлечь ☐

КСТАТИ Американский психолог и философ Джон Грэй в своих трудах о гендерных различиях указывает на интересную особенность женщин: когда они расстраиваются, все, что им необходимо, – выговориться. Для женщины обсуждение проблемы – адекватная замена ее решению, а советы в таком случае только раздражают.

11. Следишь ли ты за своим внешним видом?

А Главное для женщины твоей мечты – твоя внутренняя красота ☐

Б Носишь чистую выглаженную одежду, регулярно бреешься и хорошо пахнешь ☐

В Тратишь много времени на покупку одежды, модную прическу и дорогой парфюм ☐

КСТАТИ Социологические исследования выявили, что при оценке мужчины женщина в первую очередь обращает внимание на его манеру держаться, уверенные жесты и опрятный (а не шикарный) вид. Именно по этим чертам они вроде бы выделяют лидера, способного постоять и за себя, и за свою самку.

12. Что ты делаешь лучше других мужчин?

А Лучше всех умеешь думать ☐

Б Ты творческая личность, у тебя вообще много талантов ☐

В Ты отменно ухаживаешь за женщинами ☐

КСТАТИ Психолог из Университета Нью-Мексико Джеффри Миллер в своей книге “Умственная деятельность при спаривании” напоминает, что в животном мире самок привлекают яркие, пусть и ненужные элементы: хвост павлина, например. Точно так же, по мнению ученого, женщин в мужчинах привлекают яркие творческие способности: умение драть струны на гитаре, рисовать, с ходу сочинять стихи и пародировать Джигурду.

Journal-pljus.ru Epdenizyet

13. Как у тебя в подростковом возрасте складывались отношения с матерью?

А Она всегда была для тебя учителем и примером, а ты боялся перечить ей..... ☐

Б Ты всегда помогал ей, а она не лишала тебя права на собственное мнение..... ☐

В Она ругала тебя за то, что ты непутевый, а ты старался доказать ей, что это не так..... ☐

КСТАТИ Это вообще основы психологии: многие психологические нарушения — результат детских травм. А общение мальчика с мамой — это фундамент для полового самоопределения и общения с женщинами в дальнейшем. Если мать подавляла сына, то, став взрослым, он наверняка будет зависим от женщин. И в то же время будет относиться к женскому полу крайне негативно: быстро разрывать отношения, унижать женщин — фактически мстить им. Поверь, они чувствуют такое отношение к себе и предпочитают не связываться с проблемными мужчинами.

14. На каком транспорте ты обычно приезжаешь на свидание?

А На общественном..... ☐

Б На личном..... ☐

В На дорогом, пусть даже взятом напрокат..... ☐

15. Можешь ли ты похвастаться чувством юмора?

А Твой юмор мало кто понимает, увы..... ☐

Б Да, особенно в хорошей компании..... ☐

В Я знаю пару-тройку шуток, которые гарантированно рассмешат девушку..... ☐

КСТАТИ Американские психологи Эрик Бресслер (Уэстфилдский государственный колледж в Массачусетсе) и Сигал Бэлшайн (Университет Макмастера в Гамильтоне) провели любопытное исследование, в ходе которого демонстрировали девушкам и мужчинам фотографии незнакомых им людей с подписями-высказываниями — смешными или нет. Как можно догадаться, дамам казались симпатичными те фото, под которыми были остроумные высказывания, и именно в этих мужчинах они видели потенциальных партнеров. Наличие чувства юмора — сигнал о том, что у мужчины активный и здоровый мозг, а следовательно — не худшие в мире гены.

ПОДСЧИТАЙ, КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ — А, Б ИЛИ В.

БОЛЬШЕ А

В худшем случае ты — считающий себя умным и прекрасным — не очень беспокоящийся о своем внешнем виде маменькин сынок. Ты уверен, что тебя достойна только идеальная женщина, а все остальные (читай — все вообще) — не для тебя. Беда в том, что ты не умеешь знакомиться, делать комплименты (а зачем?) и т.д. Ты вообще не стремишься понравиться женщине. А в те нечастые моменты, когда ты решаешься на знакомство, бессознательно чувствуешь, что потерпишь фиаско, и знакомство начинаешь с позиции "а достойна ли ты меня вообще?". Девушек это отталкивает. Тебе придется поступиться некоторыми принципами и осознать, что женщины идеальными тоже не бывают и у них есть недостатки. С которыми, кстати, можно примириться, если понимаешь, что девушка-то — твоя.

БОЛЬШЕ Б

Ты живешь, что называется, в реальном мире, без иллюзий и ненужных игр. Если девушка тебе нравится, ты готов проявить активность, узнать ее поближе, а в дальнейшем — считаться с ее мнением, каким бы глупым оно ни было. Ты знаешь, что женщины и мужчины по-разному смотрят на одни и те же вещи, и это чувствуется в твоих поступках. Ты производишь приятное впечатление на женщин своим опрятным внешним видом, уверенным поведением и чуткостью. Ты, без сомнения, привлекателен для женщин, которые давно научились отличать юношескую показуху от серьезных намерений и способны завязать отношения на более долгий период, чем пара недель.

БОЛЬШЕ В

Ты придумал себе образ мачо и стараешься ему соответствовать. Одежда, машина, никогда не пустой кошелек... Ты не скупишься на подарки и комплименты, поэтому женщины определенного склада так и липнут к тебе. Определенного склада — это те, которым нужны пафос и тот самый кошелек. Но твои усилия, скорее всего, направлены на соблазнение, а дальше дорогие подарки будут не такими частыми. В результате вы либо мирно расходитесь, соглашаясь, что хорошо провели время, либо оба остаетесь разочарованы общением. В любом случае тебя постоянно гложет мысль, что "ты настоящий" никому не нужен, а ведь это совсем не так. И если тебе встретится женщина, с которой хочется быть дольше, чем с другими, есть смысл отказаться от образа. Искренность, знаешь ли, подкупает. ■

Journal-plaza.net
Epdenz.net

Ядовитый грипп

С одной стороны грипп — это что-то несерьезное, школьная болезнь, его даже лечить вроде не надо. С другой — в год от него по всему миру умирают до 500 000 человек. Мы подготовили для тебя 7 фактов о гриппе — встречай сезон вируса во всеоружии.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ФАКТ №1

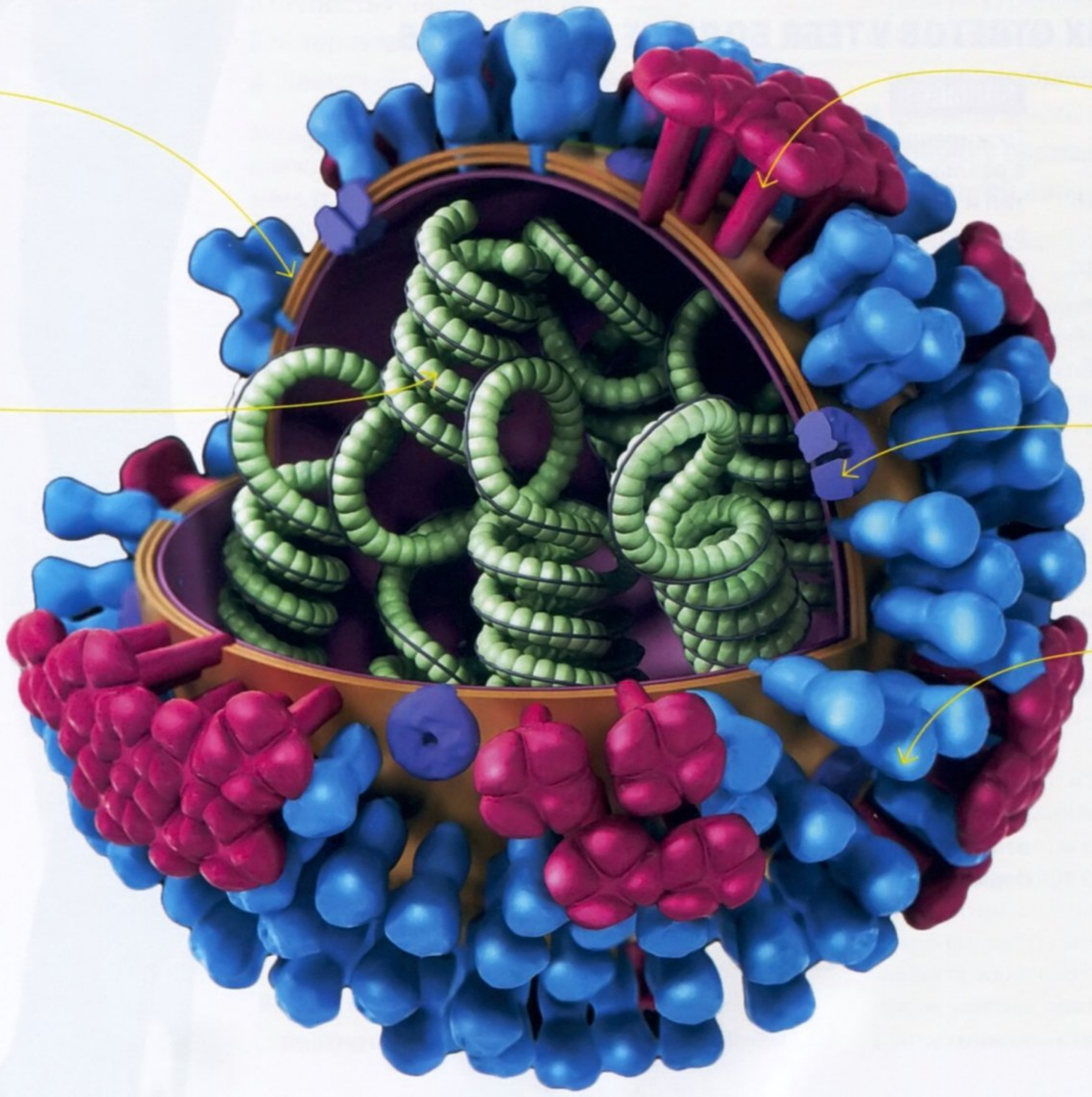
Не все то грипп

Насморк, слабость, боль в мышцах и суставах, кашель (в том числе и сухой), температура, головная боль… Ну все, грипп — решишь ты. И, скорее всего, будешь неправ. Лишь 10% пациентов (в среднем) с такими симптомами в результате получают диагноз "грипп". Остальные поражены одной из сотен разновидностей вирусов или бактерий, которые объединены с детства знакомой аббревиатурой ОРЗ (острое респираторное заболевание). Этих мелких тварей — тысячи. Мы летаем в космос, но до сих пор умеем определять не все вирусы, которые вызывают ОРЗ. Отличить грипп от какой-нибудь другой похожей заразы можно только с помощью анализа крови и мазка из горла. Так что вызови врача. Сейчас результаты анализа становятся известны за день, но уже существуют экспресс-тестеры, которые выдают результаты за полчаса.

ФАКТ №2

От гриппа не умирают

Умирают от осложнений, им вызванных, в основном от уже упоминавшейся пневмонии. Так, у нас от осложнений ежегодно гибнут около 0,2% заболевших. Но умирают чаще всего не здоровые непьющие мужики, а те, у кого еще не сформирована или ослаблена иммунная система, — младенцы и пожилые, а также, например, люди с больной печенью. И вот еще что. Сезонный вирус — это все-таки мутировавшая версия уже знакомого твоему организму, так что иммунная система хоть как-то к нему готова. Но, когда появляется невиданный ранее штамм, СМИ устраивают истерику, а в группу риска попадают все без



1 **ЛИПОПРОТЕИНОВАЯ ОБОЛОЧКА** из жировых молекул, которые при попадании в организм вызывают тяжелую интоксикацию.

2 **РИБОНУКЛЕИНОВАЯ КИСЛОТА** — участвует в реализации генетической информации: именно в ней содержатся инструкции для появления новых вирусов.

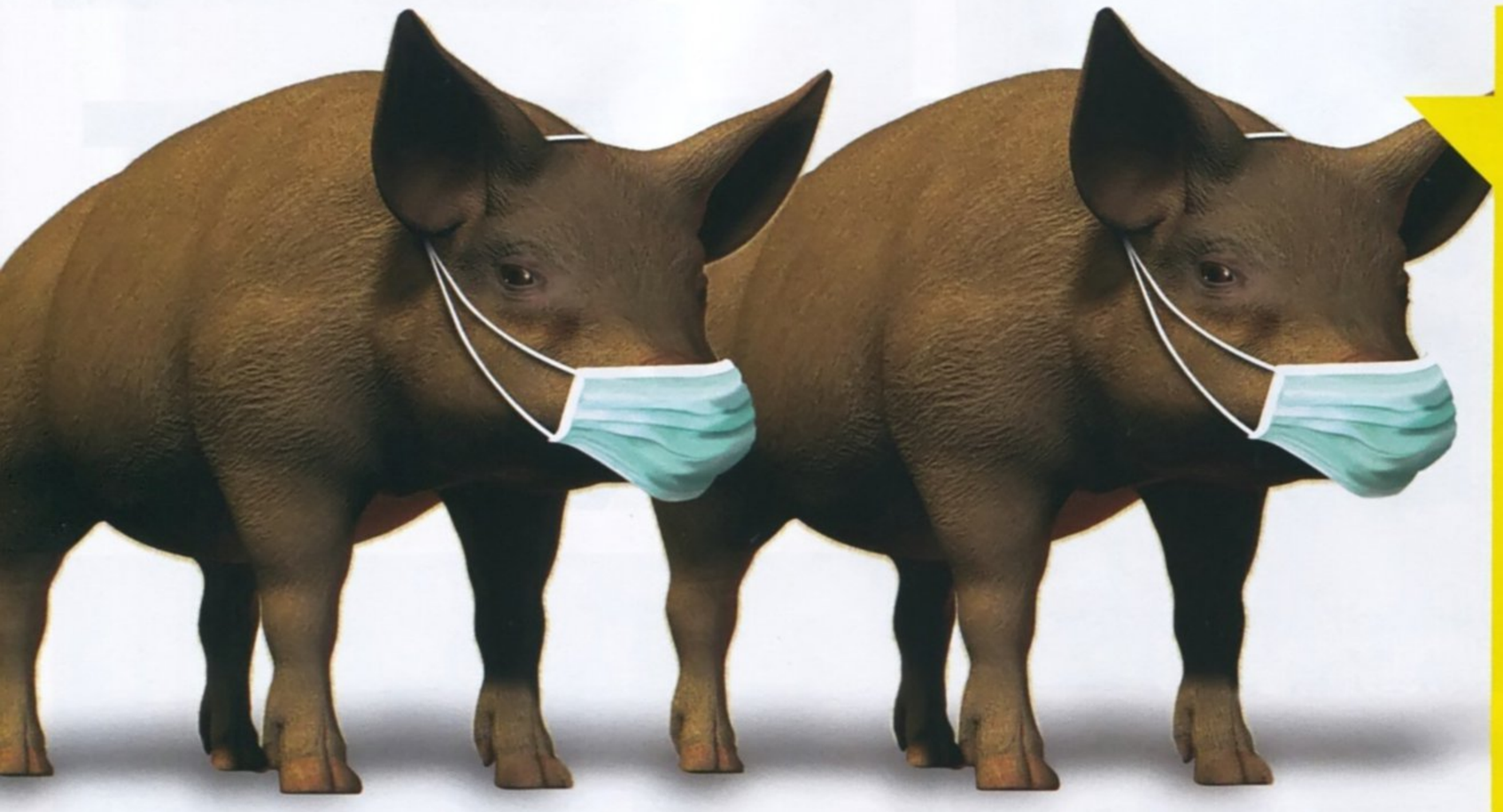
3 **НЕЙРАМИНИДАЗА** — белок, который отвечает за способность частицы вируса попадать в клетку и выходить из нее после размножения.

4 **БЕЛОК М2** — ионный канал, по которому частица вируса попадает в клетку.

5 **ГЕМАГГЛЮТИНИН** — поверхностный белок, который помогает вирусу присоединиться к пока еще здоровой клетке.

ФОТО: SPL/EAST-NEWS

Journal-plaza.net
Epdenz.net



исключения (помнишь шумиху вокруг "свиного" и "птичьего" вирусов?). Опасения небеспочвенны. В 1918-1919 годах неизвестно откуда взявшаяся испанка (вирус, по одной из версий, впервые появившийся в Испании) убила от 50 до 100 млн человек во всем мире.

ФАКТ №3

Ты потерял неделю

Никто не скажет, сколько ты будешь болеть с учетом осложнений на бронхи и прочее — может, неделю, а может, и две. Но целоваться без риска заразить свою любимую ты сможешь не раньше, чем через неделю после появления у тебя первых симптомов гриппа. И помни: с того момента, как ты пообщался с больным, первые симптомы гриппа могут появиться у тебя и через 12 часов, и через двое суток — столько составляет инкубационный период этой болезни.

ФАКТ №4

Врача ты увидишь еще раз

Ты отлежался, попил таблеток — и они, кажется, помогли. Еще покашливаешь, но это можно списать на бронхит курильщика. Вперед, на работу? Ни в коем случае, сначала врач должен зафиксировать, что болезнь полностью побеждена. Недолеченный грипп — самый опасный вариант с точки зрения развития осложнений. Вирус, уже немного поборовшись с лекарствами, начинает мутацию, и справиться с ним будет гораздо сложнее. В конце концов, тебе же нужно закрыть больничный — так ступай в поликлинику.

ФАКТ №5

Грипп надо лечить

"Будешь лечить — проваляешься неделю, не будешь лечить — все то же самое" — это самое распространенное заблуждение о гриппе. Между тем грипп — самое опасное ОРЗ. И не только потому, что ему сопутствует самая высокая температура. Вирусы гриппа могут вызывать опасное осложнение — быстро развивающуюся пневмонию, которая способна привести к летальному исходу менее чем за семь дней. Кроме того, следствием гриппа могут быть поражения сердца, печени и слухового нерва, менингит, невриты и прочие неприятности. Все дело в уникальной способности вирусов гриппа поражать иммунную систему человека — на некоторое время ты становишься беззащитен перед любой заразой. Врач назначит тебе противовирусный препарат (да, лекарства от гриппа существуют) и витамины, из народных средств выбери куриный бульон. Жир смягчит больное горло, а содержащиеся в бульоне минералы и витамины укрепят иммунную систему. Но бульон (выварка из мертвого мяса) — все же продукт, сложный для твоей печени, так что не больше 300 г в день.

ИЗ ВСЕХ ДИАГНОСТИРУЕМЫХ СЛУЧАЕВ ОРЗ 10% ОКАЗЫВАЮТСЯ ГРИППОМ. ВЗРОСЛЫЕ В СРЕДНЕМ БОЛЕЮТ ОРЗ 1-2 РАЗА В ГОД, ДЕТИ — 6-8 РАЗ

ФАКТ №6

Прививаться — надо

С того момента, как появилась вакцинация против гриппа, о ней спорят и врачи, и их пациенты. Уже все без исключения знают, что лекарство, которое тебе вводят сегодня, защищает от того вируса, который был в прошлый раз. Но теперь-то пришел новый, так стоит ли колоться? Стоит. Дело в том, что вакцина защитит тебя от всех разновидностей гриппа, известных на сегодняшний день. А появление новой версии вовсе не означает, что старые автоматически сошли со сцены. Дополнительная защита не помешает. ■

ФАКТ №7

Маску должен носить больной

Маска защищает, если на тебя кто-то чихнул? Это заблуждение. Польза будет, только если маску наденет сам больной, чтобы не давать своему вирусу распространяться. Причем эту маску нужно менять каждые три часа. Если маски нет, то чихай хотя бы в рукав — но лучше в платок или салфетку.

Ну и для совсем несообразительных читателей: с первых же часов болезни пациент должен быть изолирован от общества. Героическое решение сначала закончить (с температурой) квартальный отчет, а потом уже сдаться врачам, может принести твоей компании такие убытки (в виде повальной эпидемии среди сотрудников), какие ты своими скромными трудами не закроешь до пенсии.

journal-puzzle.net
kpuzzle.net

Журнал Men's Health MAN 2011
В партнерстві з NIVEA FOR MEN

КАК ПОПАДАЮТ НА ОБЛОЖКУ

Конкурс закончился, да здравствует конкурс: краткие итоги Men's Health Man' 2011

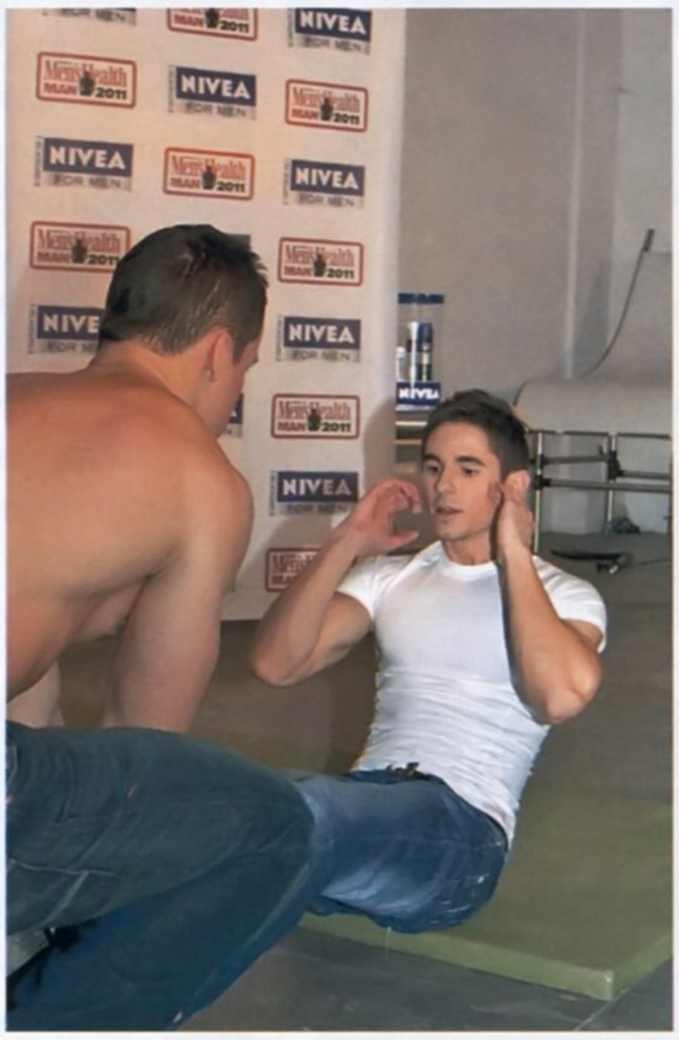
ЗВУЧАТ ФАНФАРЫ, БЬЮТ ЛИТАВРЫ, чепчики летят в воздух, и скупые мужские слезы скатываются со щек — второй всеукраинский конкурс Men's Health Man подошел к концу. Путь победителя к обложке был нелегким. Нелегким как для него самого, так и для всех, кто принимал участие в организации конкурса. Кто не верит, пусть попробует просмотреть несколько сотен фотографий мужских торсов подряд. И это было далеко не самой сложной задачей организаторов... Было смешное, было и грустное. На предварительном этапе немало претензий пришлось выслушать от участников, например, из-за того, что мы отобрали и выставили на сайт не те фотографии, которые они хотели бы там видеть. Правда, не совсем понятно, зачем люди присылали фотографии, которые им самим не нравятся, но это уже вопрос не к организаторам. Некоторых участников перспектива попасть на обложку на некоторое время (надеемся, только на некоторое) заставила слегка подкорректировать представления о честности и порядочности, чтобы повысить свой рейтинг в интернет-голосовании с помощью методов, более приемлемых на выборах в украинский парламент, чем в честном спортивном состязании — а именно таким можно считать этот конкурс.

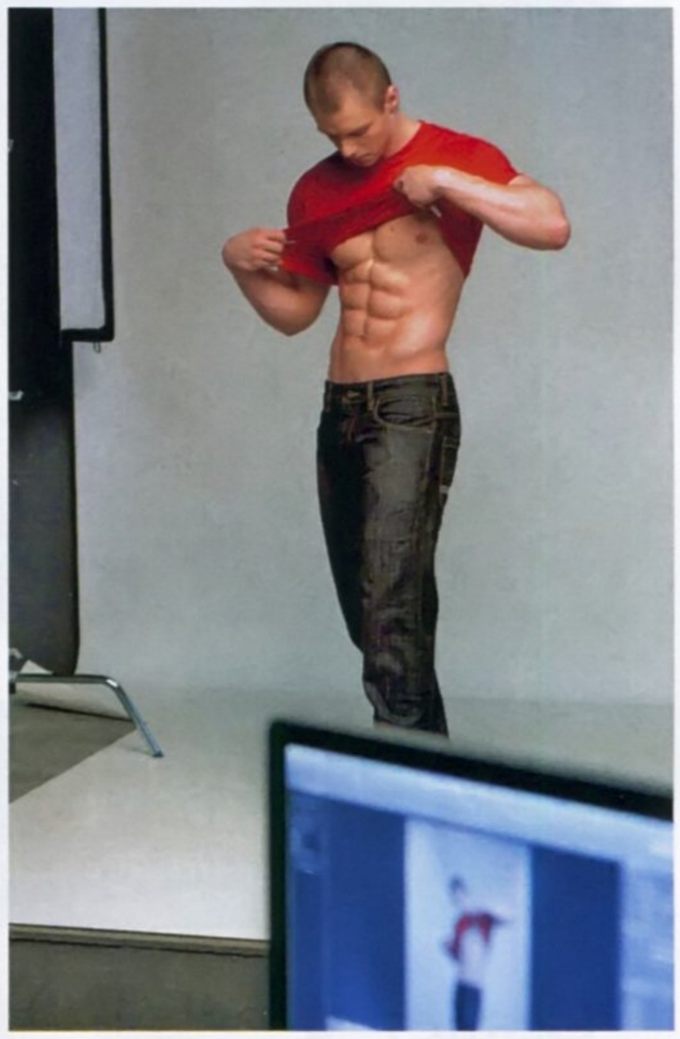
Но все плохое уже позади, впереди только хорошее и следующий Men's Health Man, а сейчас ты, читатель, можешь заглянуть за кулисы конкурса и увидеть, как проходили съемки десятки финалистов Men's Health Man 2011. Наши финалисты очень старались предстать перед камерой в лучшем виде, поэтому звон железа в студии практически не стихал — пока один человек позировал фотографу, те, до кого очередь предстать перед объективом еще не дошла, вовсю старались, перефразируя старинную поговорку, накачаться перед съемкой, а в перерывах вели задушевные беседы на мужские темы. Кстати, в отличие от конкурсов красоты, где принято подсыпать конкуренткам битое стекло в туфли, наши финалисты вели себя друг с другом на удивление дружелюбно — чувствовалось, что встретились люди не случайные, а объединенные общей целью и общими ценностями. А у кого квадраты квадратнее и бицепс больше — дело десятое. Может, в этом и есть великая мужская правда?

Собственно, дабы не ограничивать конкурс чисто физическими данными участников, было решено добавить номинацию "Выбор NIVEA For Men". Какие критерии выбора победителя были у торговой марки, лучше всего скажет маркетинг-директор "Байерсдорф-Украина" Йоахим Бентц: "Победителя в номинации "Выбор NIVEA For Men" мы оценивали по тому, насколько человек гармоничен: лицо, тело и весь внешний вид очень важны. Но не только это, а и характер, ум и сила духа мужчины имели решающее значение в нашем выборе".

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

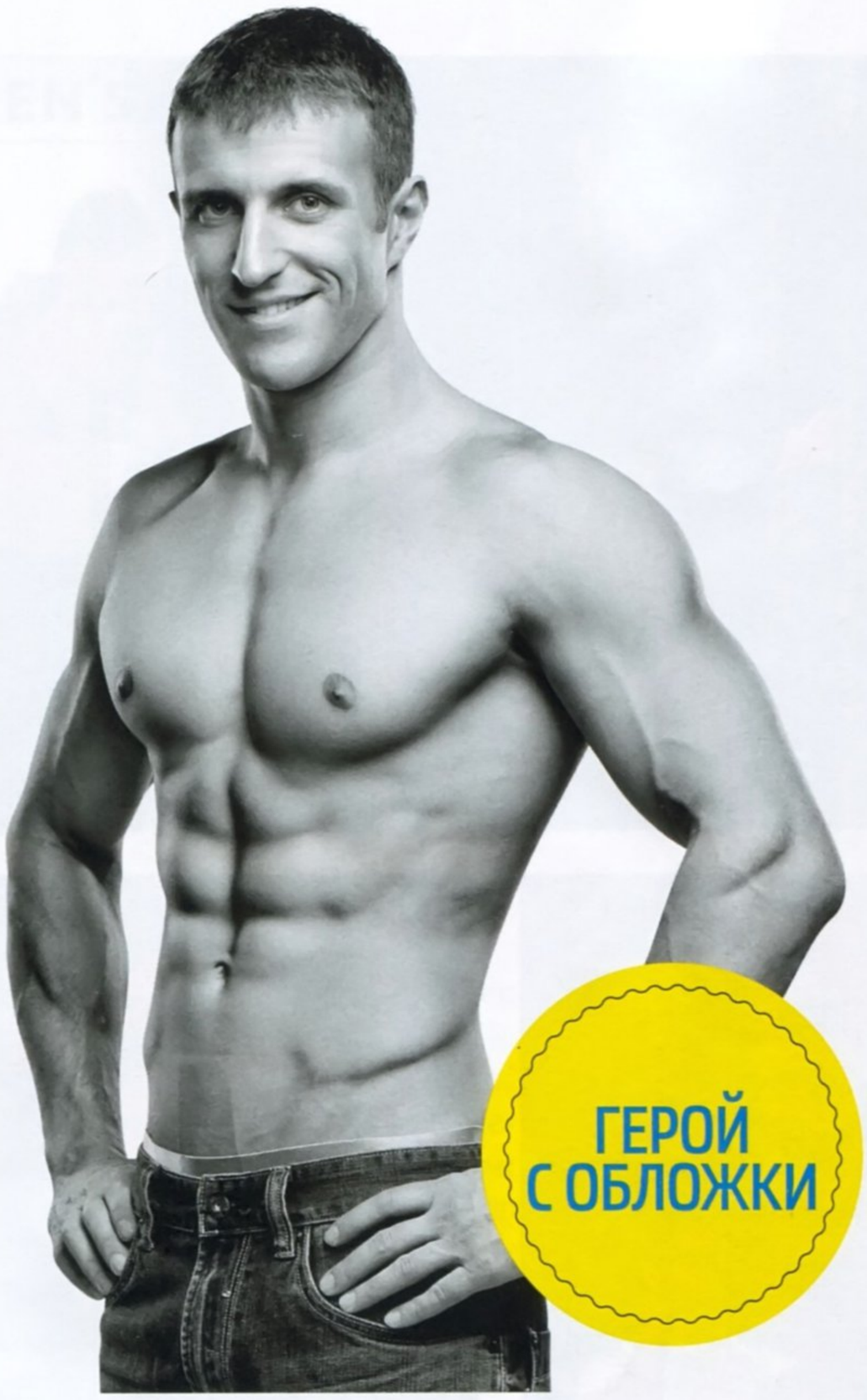
Journal-plaza.net
Epdemz.net





НЕ ПОПАЛ В ДЕСЯТКУ? НЕ РАССТРАИВАЙСЯ, ЛУЧШЕ ВОЗЬМИ ПОПКОРНА И ПОСМОТРИ, КАК МУЧИЛИ ФИНАЛИСТОВ НА СЪЕМКАХ

journal-plazma.net
tpdenz.net



ГЕРОЙ С ОБЛОЖКИ

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА MEN'S HEALTH MAN' 2011

Артем Червоношеенко

НЕМНОГО О СЕБЕ: "День начинается обычно с овсяной каши — стараюсь желудок с самого утра не грузить тяжелой пищей. Через часполтора перекус — фрукты или фруктово-ореховая смесь. Основной прием пищи у меня обед. Люблю есть каши (гречка, пшеничная, рис) с кусочком отварной телятины или говядины плюс салат. Последние три месяца работаю на двух работах, поэтому чаще всего поесть вовремя не выходит. Так как день насыщенный, ужин у меня тоже питательный — это может быть и картошка с мясом, и вареники со сметаной, и даже холодец. В общем, питаюсь я обычными продуктами, 3 основных приема пищи и 2-3 "маленьких". Не ем жареного, жирного, соленого, острого, соусов, кетчупа, майонеза и т.д. Стараюсь употреблять только полезную пищу! Кстати, мой рацион зависит и от времени года: зимой питаюсь более тяжелой пищей, так как в зале работаю с тяжелыми весами для наращивания мышечной массы, а летом, обычно в июле-августе, у меня разгрузочные дни — тренировки в зале заменяю на брусья и турник и ем только фрукты, минимум мяса".

ТРИ ДНЯ В НЕДЕЛЮ, И ТАК — 11 ЛЕТ...

Столько занял у нашего героя путь на обложку. Потому что 11 лет назад МН в Украине не было...

Секрет успеха прост Люблю тренироваться! Это как зубы утром почистить. Даже не думаешь об этом — просто собрал утром сумку с формой и поехал на работу. В тренажерный зал я попал в 16 лет, на первой тренировке бросался с одного тренажера на другой, толком не зная, что к чему... С тех пор прошло 11 лет, и я выработал и проверил на практике свою систему.

1

Понедельник

разминка

ГРУДЬ

1. Жим штанги на горизонтальной скамье 4/8-10
2. Разводка гантелей на наклонной скамье или брусья с весом 2-3/12-15
3. Жим гантелей на накл. скамье 3/10-12
4. Кроссовер 2/15

БИЦЕПС

1. Подъемы штанги стоя 3/10-12
2. Молотки 2/12
3. Подъемы гантелей в наклоне 2/10

ПРЕСС, ШЕЯ

2

Среда

разминка

СПИНА

1. Становая тяга или тяга в наклоне 4/10-12
2. Подтягивания с отягощением 3/10
3. Тяга гантели в наклоне 2/10
4. Пулловер или горизонтальная тяга в блоке 2/10-12

ТРИЦЕПС

1. Жим узким хватом или отжимания на брусьях с отягощением 3/10-12
2. Французкий жим 3/10
3. Тяга блока книзу 2/12-15

ПРЕСС

3

Пятница

разминка

ПЛЕЧИ

1. Жим штанги или гантелей 3/10
2. Разводка гантелей в стороны 2/10-12
3. Протяжка или шраги 3/12-15

НОГИ

1. Приседания со штангой или жимы ногами 4/10-12
2. Выпады с гантелями 2/10
3. Сгибания-разгибания в блоке
4. На заднюю двуглавую 3/12
5. Икроножные в блоке 3/12

ПРЕСС, ШЕЯ

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ, ДМИТРИЙ ПОЧИТАЛИН, СТИЛЬ: АННА МАЛОМЕДОВА

journal-plazma.net
Epdemz.net

ВЫБОР NIVEA FOR MEN

Максим Семенов

НЕМНОГО О СЕБЕ: “Я занимаюсь спортом вот уже 24 года. Чем я только ни занимался… Классическая борьба, бокс, рукопашный бой, плавание, легкая атлетика, но со временем занятия в тренажерном зале стали основным видом тренировок. Методик я перепробовал огромное множество и принципиально никогда не прибегал к стероидам. Сейчас я забочусь о своем здоровье и о достойной форме, но уже не гонюсь за весами и показателями. Три раза в неделю занимаюсь в тренажерном зале, по выходным — аэробные нагрузки (фигурное катание, ролики, бег, плавание). Кроме спорта интересуюсь кино, музыкой, литературой, психологией и педагогикой. В данный момент являюсь президентом Днепропетровской федерации спортивного туризма.

Вам очень признателен за то, что воспитываете у молодежи вкус к здоровому образу жизни. У меня растет сын, очень надеюсь, что наши с вами усилия помогут стать ему настоящим мужчиной.

В каждом мужчине живет воин, ему необходимы победы”.

Следи за собой

При правильном уходе за собой даже десятки лет занятий спортом не помешают выглядеть хорошо – не в смысле выглядеть мускулистым здоровяком, а выглядеть именно красивым и ухоженным. Особенно если использовать продукцию NIVEA For Men.

“СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА”

Продукты из серии “Серебряная защита” благодаря инновационной формуле с молекулами серебра обеспечат эффективную антибактериальную защиту.

Гель для лица с коэнзимом Q10 позаботится о мгновенном восстановлении кожи.

“ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ”

Средства из линейки “Для чувствительной кожи”, разработанные с учетом особенностей этого типа кожи у мужчин, избавят ее от раздражений и превратят ежедневный уход за собой в настоящее удовольствие.

journal-plazal.net
Epdemz.net

СПОРТ

ДЖЕТ ЛИ В КРУГЕ ПЕРВЫЙ

Этот человек не знает, что такое слабый характер или хрупкая вера. Его отличают необыкновенная скорость и максимальная сосредоточенность. У этого бойца есть чему поучиться, даже если ты не боец кунг-фу.

ТЕКСТ: ДЖОН НОТОН

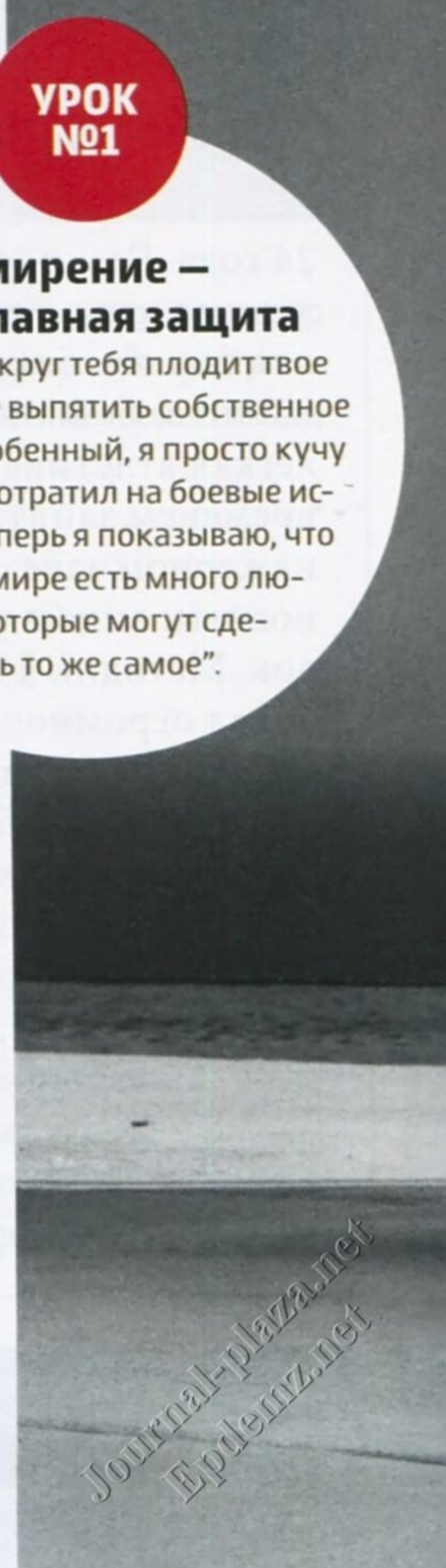
Мужчина средних лет наклонился к мальчику, пожал ему руку, потрепал за волосы: "Молодой человек, твое выступление впечатляет. Хочешь стать одним из наших телохранителей, когда подрастешь?" Если бы мальчик просто улыбнулся и промолчал, было бы лучше: переданный через переводчика ответ звучал, мягко говоря, неприветливо. "Нет, я не хочу защищать отдельно взятого человека. Когда я вырасту, буду защищать миллиард моих соотечественников из Китая", — уверенно сказал молодой человек. А теперь представь. За окном 1974 год, мы в США, на лужайке перед Белым домом. Мальчик — 11-летний Ли Лянцзе, одаренный ученик кунг-фу, который в будущем станет Джетом Ли. Мужчина напротив — президент США Ричард Никсон.

Весть о дерзком мальчишке тут же разлетелась по миру. Американские СМИ криво ухмылялись: чему удивляться, коммунисты промыли пацану мозги. Китайцы восторгались истинным патриотом. А он просто серьезно ответил на прямо поставленный вопрос. Спустя 37 лет после той встречи можно утверждать, что такой ответ вполне в духе Джета Ли. К жизни, своей карьере и другим людям он относится предельно серьезно. Он точно не повторит путь Джеки Чана, который растворился в комедийном жанре. Что бы ни говорили о качестве фильмов Ли, собственным принципам он не изменяет. Часто играя героев китайских сказаний, он старался высказывать с экрана буддийские тезисы, а не просто крушить все направо и налево. Достаточно вспомнить его детство — и многое в его поведении станет понятно.

УРОК №1

Смирение — твоя главная защита

"Врагов вокруг тебя плодит твое стремление выпятить собственное эго. Я не особенный, я просто кучу времени потратил на боевые искусства. Теперь я показываю, что умею. В мире есть много людей, которые могут сделать то же самое".



Journal-plaza.net
Epdemz.net

УРОК №2

Гармония важнее силы

“Мне грустно, когда я думаю, что показал только, как боевые искусства причиняют людям боль. Мне не выпало шанса доказать, что самое главное — это не бой. Это познание гармонии инь и ян, баланса между черным и белым. Только познав гармонию, ты станешь великим”.

УРОК №3

Счастье всегда с тобой

“За счастьем не надо ехать куда-то далеко, оно здесь — в тихой одинокой комнате. Все твои проблемы сосредоточены в твоем же сердце, поэтому тебе просто надо изучать себя. Нужно понять, кто ты есть на самом деле. Если ты познаешь свой собственный мир, тебе больше не нужно будет бояться”.

www.journal-plaza.net
Epidemz.net

УРОК №4

Чужое мнение о тебе лишь фоновая музыка

"Относись к оценкам окружающих как к какой-нибудь песне из приемника. "Ты классный!" – трам-пам-пам. "Ты придурок!" – трам-пам-пам. Если оценки окружающих волнуют тебя больше, чем собственное мнение о себе, у тебя проблемы".

ЛУЧШИЕ БОИ

Джет Ли появился почти в полусотне фильмов. Представляем тебе лучшие, с точки зрения ценителей боевых искусств.

"ХРАМ ШАОЛИНЯ" (1982)

Японские инвесторы год мучились с актерами, которые не могли качественно подраться. Потом они обратились к Ли и его команде – и фильм вышел на ура.

"ОДНАЖДЫ В КИТАЕ" (1991)

Знаменитая трилогия, в которой Ли сыграл мастера боевого искусства хун-га Вонга Фей Хуна. Первая серия запомнилась дракой на складе, где Ли побеждает соперника, балансируя на двух лестницах.

"КУЛАК ЛЕГЕНДЫ" (1994)

Ремейк фильма "Кулак ярости" с Брюсом Ли. Как и знаменитый соотечественник, Джет Ли в одной из сцен дерется с противниками с завязанными глазами и использует ремень в качестве основного оружия.

"ГЕРОЙ" (2002)

Отказавшись от главной роли в "Крадущемся тигре, затаившемся драконе", Ли не мог пропустить следующий хит кунг-фу, классический фильм с боями на мечах. Долгое время "Герой" был самой дорогой китайской лентой в жанре "боевые искусства".

Журнальный зал Ерденкулиев

ДЖЕТ ЛИ РОДИЛСЯ В 1963 ГОДУ в бедной семье в Пекине. Он был пятым, самым младшим ребенком в семье. Когда Ли исполнилось два года, умер отец. Мать была кондуктором в автобусе. На сколько-нибудь сытую жизнь денег семье не хватало катастрофически. В восемь лет Джет вместе со всем классом попал на занятия спортивным ушу — китайский вариант школьной физкультуры. Впечатление от знакомства со спортом было настолько сильным, что через полгода мальчик оставил школу и поступил в Пекинскую академию ушу.

Трудно даже описать, какими именно были условия тренировок: не то слишком жесткими, не то откровенно садистскими. Подъем в шесть утра, потом восьмичасовые занятия на улице в любую погоду: будь то летняя духотища или суровая пекинская зима. И, конечно, никаких поблажек. На одном из занятий малолетний Джет Ли повредил лодыжку, но ни слова не сказал об этом своему наставнику Ву Бину. Не из самоотверженности — просто тогда тренер назначил бы ему новый, еще более жесткий комплекс тренировок. Лишь через два дня травму заметил тренер из соседней школы. Рентген показал, что Ли два дня ходил со сломанной ногой.

Что ж, в результате этих издевательств у него сложились особые отношения с болью, какими может похвастать далеко не каждый спортсмен-олимпиец. Например, в 12 лет на соревнованиях национального уровня Джет Ли нечаянно рассек себе голову мечом дао, но не сдался и продолжил выступление. А три дня спустя стал чемпионом, победив мужчину вдвое старше себя.

ЛЕСТНИЦА ЛИ

Иди шаг за шагом: сначала тело, потом ум, потом гармония между первым и вторым.

УРОВЕНЬ №1

"ВЫУЧИ ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И ПОЗИЦИИ И ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЙ ИХ. ТЕЛО — ТВОЕ ОРУЖИЕ, НАУЧИСЬ ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЧТИ НА БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ".

УРОВЕНЬ №2

"ЗАЙМЕМСЯ ПСИХОЛОГИЕЙ: ЗАПОМНИ — ЕСЛИ Я НАПУГАЮ ТЕБЯ ИЛИ СУМЕЮ ПЕРЕУБЕДИТЬ, ТО МНЕ НЕ НУЖНО БУДЕТ ДРАТЬСЯ С ТОБОЙ", — ГОВОРИТ ЛИ.

УРОВЕНЬ №3

ТЫ ДОСТИГ МАСТЕРСТВА И ПОКОЯ, И ТЕПЕРЬ ТЕБЕ БОЛЕЕ НЕ НУЖНО ПОДНИМАТЬ НА КОГО-ЛИБО РУКУ: "Я НЕ БОЮСЬ АГРЕССИИ. Я ЛЕГКО ПРИНИМАЮ ЕЕ НА ДУХОВНОМ УРОВНЕ. НУ НАСТАВЯТ МНЕ ПАРУ СИНЯКОВ, ПОДУМАЕШЬ?! КОГДА ДО МОЕГО СОПЕРНИКА ЭТО ДОХОДИТ, ОН БРОСАЕТ СВОЕ ОРУЖИЕ НА ЗЕМЛЮ И УЖЕ НЕ ХОЧЕТ ДРАТЬСЯ".

УРОК №5

Смерть дарит тебе жизнь

"Я готов умереть. Если человек понимает, что он может умереть хоть сегодня, хоть завтра, то он начинает ценить каждый миг. И он заботится о каждом мгновении своей жизни, так что, если умрет завтра, ему не будет стыдно за свои последние дела".

"БЕССТРАШНЫЙ" (2006)

Ли играет легенду мира боевых искусств Хо Юаньцзя. Он становится чемпионом Китая, убивает противников и этим гордится. Родственники убитых расправляются с его семьей, а до Хо доходит: спортивное мастерство гораздо лучше кровных разборок.

МУДРОСТЬ ВОИНА КУНГ-ФУ

В арсенале Джета Ли есть множество приемов. Но главное его оружие — ум.

ПРИЕМ №1

Действуй проще

Многие парни заботятся только о своем боевом стиле. Ли сам попадал в эту ловушку: "Долгое время я пытался создать свой собственный стиль, а теперь стараюсь вообще не думать об этом. Если твои мысли только о стиле, то тебе еще нужно многому учиться. Будь естественным. Когда ты хочешь пить, ты же не думаешь, как лучше взять стакан: ты просто берешь и пьешь. Бой — это та же жизнь".

ПРИЕМ №2

Подключай Animal Planet

"Нужно учиться у тигра. Он прекрасно чувствует собственную силу и, перед тем как броситься на жертву, выглядит наиболее опасно. Срабатывает элемент запугивания: жертва чувствует силу и почти не сопротивляется". Возьми это на вооружение, и, почуяв твою внутреннюю уверенность, соперники начнут бояться.

ПРИЕМ №3

Переключай передачи

В бою с превосходящим тебя по весу и мощи противником твой главный козырь — скорость: "Тяжелого соперника просто так не взять. Ты можешь победить только благодаря эффекту неожиданности: начинай медленно, а потом — бах! — взрывайся и клади его на лопатки. Чтобы во время взрыва не врезали тебе, каждый день тренируй ускорения: чередуй медленный бег с ураганным".

Journal-plaza.net
Epidemz.net

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТАЛАНТ ЛИ РАСКРЫВАЕТСЯ в период с 1974 по 1979 год: он выигрывает 15 медалей на общенациональных состязаниях по ушу (по сути, неофициальных чемпионатах мира), закрепляя за собой репутацию мастера в этом виде спорта. Тогда-то он и получил прозвище Джет (англ. "реактивный"). Ли никогда не мог похвастаться внушительными габаритами: рост 1 м 54 см, вес не больше 65 кг. Его главными козырями всегда были скорость и реакция, благодаря которым он мог положить на лопатки противника гораздо мощнее себя.

В технике Ли каждый находил что-то свое. Мастера боевых искусств отдавали должное умению Ли сначала изобразить слабость, а потом, когда соперник уже уверен в победе, положить его одним ударом. Зрителям больше нравились молниеносные удары и практически животные прыжки, достойные включения в ротацию Animal Planet. Благодаря компьютерным технологиям драться или прыгать, как Ли, теперь может каждый актер — для этого вовсе не обязательно тренироваться по восемь часов в день. Единственный человек, кому спецэффекты скорее вредят, нежели помогают, это сам Джет. Использование компьютерной графики в фильме "Ромео должен умереть" вызвало неоднозначную реакцию поклонников, да и самому Джету Ли новый опыт, видимо, не понравился: после той картины он пообещал вернуться к истокам.

Нельзя сказать, что Ли достиг успеха малой кровью. Неудачи на ранних этапах его карьеры уже стали легендой. Например, на съемках первых шести фильмов он дважды ломал ногу, несколько раз — лодыжку, запястье и нос. Контракт с кинокомпанией Golden Harvest был, мягко говоря, кабальным: Джету Ли не предлагали существенного увеличения заработка, несмотря на растущую популярность. В 1992 году в Гонконге был застрелен Джим Чой, менеджер Ли, — предположительно из-за отказа Джета сниматься в фильме, который спонсировала местная триада (китайская разновидность мафии).

В 2006 году актер с присущей ему прямотой объявил, что фильм "Бесстрашный" будет для него последней лентой, целиком снятой в жанре боевых искусств. Он объяснил, что после 40 самостоятельно удержать трюками два часа экранного времени трудно, а значит, настоящего Джета Ли зрители уже не увидят. Теперь его амплуа — драматический актер с кулаками (таким ты видел Джета в "Неудержимых"). Что ж, за свою тридцатилетнюю карьеру в кино он и так сделал для боевых искусств столько, сколько не снилось другим актерам подобного амплуа.

И он по-прежнему честно отвечает на поставленные жизнью вопросы.

ПУТЬ ЛИ

Основные приемы кунг-фу от Джета Ли.

Прямой удар рукой

Бей сжатым кулаком, одновременно поворачивая предплечье. Это позволяет руке выполнить удар максимальной силы. Бить нужно костяшками указательного и среднего пальца.

● **Совет** Если расслабишь руку еще до удара, то кулак будет двигаться к цели быстрее. Удар максимальной силы получится, если ты вложишь в него массу всего твоего тела.

Резкий удар ногой

Подними ногу с согнутым коленом по направлению к цели, затем резко разогни колено, чтобы нанести удар передней частью стопы. Тренируй низкие и высокие удары, целясь то по лодыжкам, то по лицу противника.

● **Совет** Резкий удар — это, прежде всего, сила и гибкость ног. Налегай на приседания и выпады.

Блок ладонью

Этот блок поможет отразить удары сверху, снизу или сбоку.

● **Совет** Вместо того чтобы останавливать удар или бить навстречу, отведи направленный на тебя удар в сторону. У этого блока два преимущества: для его выполнения не нужно обладать сверхсилой, а противник, если ты все сделал грамотно, будет открыт для контрудара.

ФОТО: CORBIS/ФСА

Journal-plaza.net
Epdemz.net

РЕАКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Секреты тренировок от человека, чьи сила и гибкость позволили ему три десятилетия быть одним из лучших спортсменов планеты.

СЕКРЕТ №1

Воланчик

Джет Ли тренирует сердце проверенным способом: пробежки или велосипедные прогулки на свежем воздухе. Но откуда же тогда взялись его знаменитые взрывная реакция и скорость? "Бадминтон", — улыбается Ли. Если стучать воланчиком по часу хотя бы три раза в неделю, то этого хватит, чтобы мышцы были готовы к внезапной работе. Не любишь бадминтон? Тогда играй в теннис или сквош: они действуют примерно так же.

СЕКРЕТ №2

Улыбка

Многие люди считают, что тренировка — это отличное средство от стресса. Ли уверен, что занятие будет гораздо полезнее, если кислая физиономия исчезнет задолго до входа в зал. "К тому же думать во время тренировки тоже нужно о чем-то хорошем. Если тебя распирает от гнева, то, можешь мне поверить, спорт тебе не поможет, отрицательная энергия и после тренировки будет беспокоить тебя", — говорит Ли.

СЕКРЕТ №3

Только мозг

Час в день Ли тратит на медитацию: она помогает ему укрепить не только сознание, но и тело. После медитации ему нужно всего 15 минут на растяжку. "Все потому, что после медитации ты пластичен изнутри", — объясняет Ли. Для начала тебе хватит пяти минут медитации: просто очисти сознание и сфокусируйся на дыхании. ■

journal-plaza.net

Journal-plaza.net
Epienz.net

Тони Джаа на собственном примере показывает, каким на самом деле может быть человеческое тело. Для него не существует пределов разумного. Разумно лишь то, чего хочет сам Джаа.

ТЕКСТ: АЛЕКС ХАРРИС

ТОНИ ДЖАА
ТЯЖЕЛО-БЬЮЩИЙ

В 80-х годах прошлого века маленький мальчик Паном Йирам из таиландской провинции Сурин пригрозил наложить на себя руки, если отец не позволит ему изучать муай-тай. Спустя три десятка лет Джеки Чан говорит об этом мальчике как о "наиболее гармоничном и всесторонне развитом бойце-киноактере". Сейчас Йирама знают как Тони Джаа. Он своего рода феномен в мире боевых искусств, превративший свое тело в смертельное оружие. Дальше читай особенно внимательно: быть может, рассказ о Тони поможет тебе перенять его силу, грацию и частички мастерства.

"Этот Тони Джаа — конкретный пацан, ты уж мне поверь, — начинает свой рассказ Майкл Дикс, чемпион мира по муай-тай во втором полусреднем весе. — Он практикует традиционную школу муай-тай, и его уважает весь мир профессионального тайского бокса. Он потрясающий атлет". Пока Дикс делает паузу в славословиях, я вспоминаю то, чем, собственно, Джаа уважать себя заставил. Тони — это такой гибрид кинозвезды и бойца восточных единоборств, который отличается непрошибаемым корпусом и стальными пятками. Если тебя наняли хорошо причесанные парни из триады и все, что мешает тебе выполнить их задание, — это малыш Тони (рост всего 167 см, вес 62 кг), лучше найди себе другую работу: свой черный пояс Джаа по-

Journal-plaza.net
Epdemz.net

лучил отнюдь не за достижения в области киноиндустрии. После того как отец Тони понял, насколько сильны страсть и интерес сына к муай-тай, он сам стал его первым тренером, используя свой предыдущий опыт устроителя матчей тайского бокса.

У МУАЙ-ТАЙ, или тайского бокса, древняя история, а современная его версия взята на вооружение армией Таиланда. В муай-тай, также известном как "наука восьми конечностей", для контакта используются не только кулаки. "Соперник должен все время думать о том, как бы ты не врезал ему коленом или с локтя, — объясняет президент Британской федерации муай-тай Пол

ВЫБОР КРИТИКА

Познай секретную технику боя муай-тай, не вставая с мягкого дивана. Комментирует эксперт портала kungfucinema.com Марк Поллард.

"ОНГ-БАК" (ONG-BAK, 2003)
Джаа отправляется на поиски украденного золотого Будды без единого страховочного троса и компьютерного аниматора. Как думаешь, ему это по плечу?

"ЧЕСТЬ ДРАКОНА" (WARRIOR KING, 2005)
Полчища плохих парней на роликах, велосипедах и даже вертолетах. Именно то, что нужно Тони для хорошей утренней разминки.

"ОНГ-БАК-2: НАЧАЛО" (ONG-BAK 2: THE BEGINNING, 2008)
Любителям вендетты и кровавых разборок посвящается. Тони Джаа выработал собственный стиль "натают", который сочетает в себе элементы кунг-фу, ниндзюцу, айкидо, дзюдо и прочих страшных слов. Стоит ли говорить, каково приходится врагам Джаа по фильму, если в одной из сцен Тони перепрыгивает через спины несущихся на него озверевших слонов?

ДЕЛАЙ РАЗ

УДАР КОЛЕНОМ В ПРЫЖКЕ (ГРА-ДОДЕ КАО)

В последней боевой сцене фильма "Онг-Бак" Джаа применяет смертельный удар "летящее колено". Вот где пригодится твоя новообретенная способность выбрасывать энергию из любой части тела!

1

"Встань на мыски и слегка согни ноги в коленях, — говорит инструктор Bad Company Ричард Смит. — Именно в слегка согнутых ногах и рождается кинетическая сила". Встань лицом к цели, теперь ты готов к прыжку. "И не приседай слишком низко, а то противник сразу же заметит готовящийся удар", — на дорожку советует Смит.

2

Аккумулируй дух предков и силу собственных бедер — время прыгать! "Прыгай вперед и вверх от бедра, — говорит Смит. — Подними колено на уровень груди, голень должна быть направлена вниз и чуть-чуть назад, чтобы вперед выступало только колено".

Journal-plaza.net
Epdemz.net

3

"А теперь выбрасывай бедра вперед, чтобы атакующее колено полетело противнику туда, куда надо тебе", – наставляет Смит. Сделал? Молодец. Теперь *не спеши вставать в коронную* позу Брюса Ли и выкрикивать победоносное "У-у-у-а-а-а-а-и-и-и-и!". Сначала соскреби остатки соперника с монитора.

UaMen
чоловічий ресурс
Тепер це вдвічі довше!
www.uamen.com.ua
Реклама
L.PH.GM.ua men.2010-12-30.0569-UKR
ТОВ «Байєр», Київ, вул. Верхній Вал, 4-Б. Тел.: (044) 220-33-00
Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma
Journal-plaza.net
Bpdemz.net

Хэмильтон. — Из-за этого тайский бокс получается более напряженным и интенсивным, нежели западные версии. Там ты можешь сойтись с соперником в клинче, отдохнуть и перевести дух. Здесь у тебя такого не получится: тебе тут же дадут под дых коленом". Очки присуждаются не за количество нанесенных ударов, а по результату каждого из них.

Все бои в тренировочных лагерях в своей жизни Тони Джаа прошел без единого поражения. "Такой бой — комплексная тренировка для всего тела, которая требует огромной внутренней силы, — подчеркивает Хэмильтон. — Сам факт того, что в бою нужно нападать и держать оборону на восьми фронтах, означает, что во время боя задействован каждый мускул твоего тела". И нужно уметь в любой момент обеспечить взрывной напор энергии в любом направлении и любой частью твоего тела.

ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ в себе желание: а) сняться в кино; б) выйти на ринг; в) заняться спортом, то муай-тай станет для тебя идеальной методикой самосовершенствования. Наглядным же примером того, к чему ты можешь прийти, пусть будет для тебя Тони Джаа. Он ведь не только боец и актер, но еще и весьма фехтовальщик, гимнаст, трейсер, спринтер и прыгун в высоту и длину.

Если ты все еще сомневаешься, хочешь ли стать таким, как Тони, включи YouTube и проведи пять незабываемых минут за просмотром ролика Best of Tony Jaa. Он наглядно продемонстрирует тебе достоинства муай-тай, сдобрив их доброй порцией умопомрачительных трюков и ударов. Посмотрел? А теперь информация к размышлению: во время съемок Джаа не использует ни компьютерную графику, ни спецэффекты. Для него будто не существует страховочных тросов или актеров-дублеров. Что не мешает ему взлетать и падать с невероятных высот, оставаясь при этом в целости и сохранности. Увиденное тобой на YouTube — это не фейк, не плод чьей-то больной фантазии, а наглядное нарушение предусмотренных природой пределов человеческой пластики. У этого клипа почти три миллиона уникальных просмотров — в шесть раз больше, чем у клипа "Лучшее от Стивена Сигала". Что еще сказать?

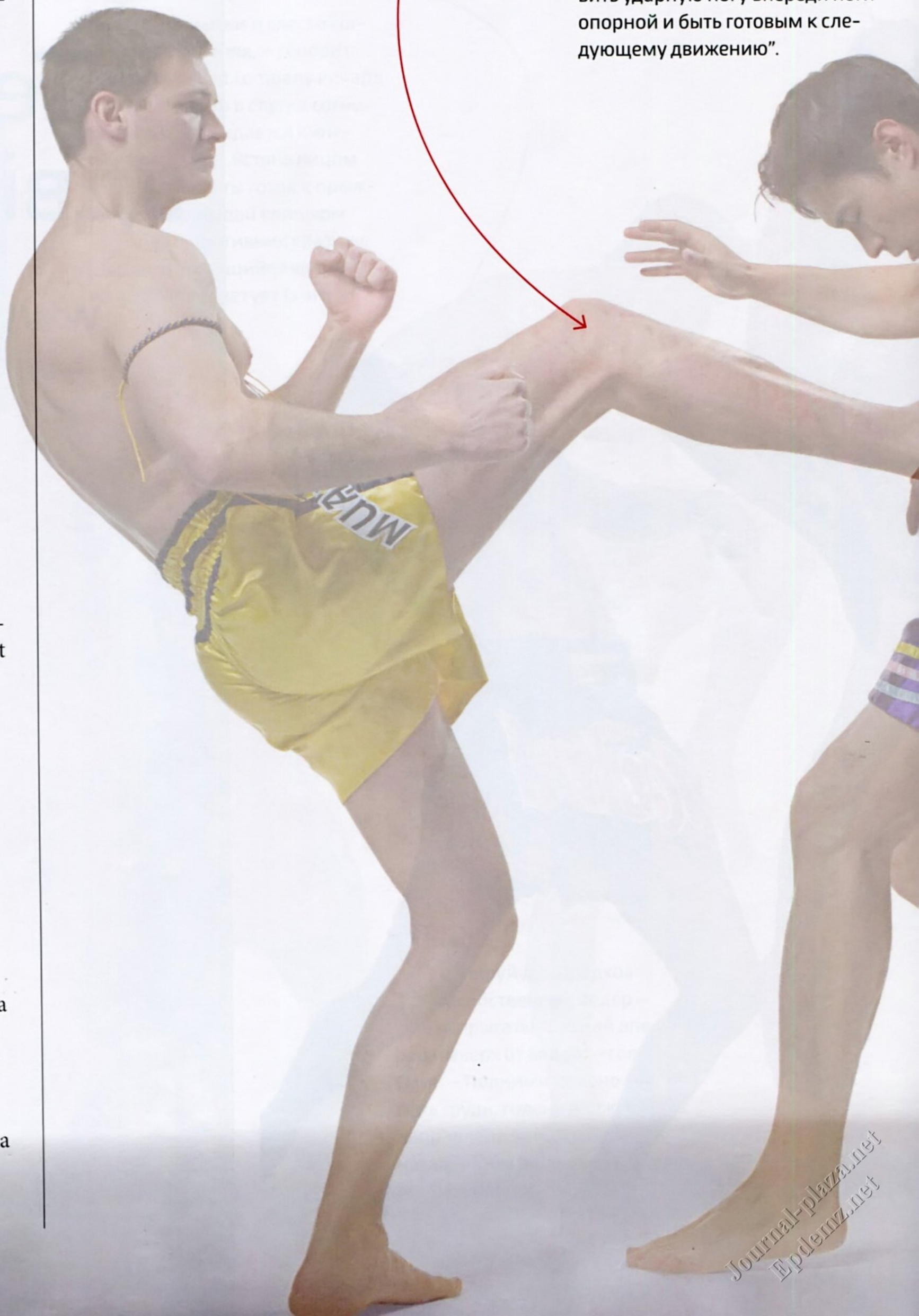
ДЕЛАЙ ДВА

ЛЕТЯЩИЙ ЛОКОТЬ (ГРА-ДОДЕ СОУК)

Этот знаковый для Джаа прием неоднократно и весьма кроваво заканчивал жизнь самых колоритных кинозлодеев.

1

"Сначала ты бьешь соперника стопой в грудь, чтобы вывести его из равновесия, — говорит инструктор Международной федерации муай-тай Шон Боланд. — Секрет в том, чтобы оставить ударную ногу впереди ноги опорной и быть готовым к следующему движению".



Journal-plaza.net
Epdemz.net

2

“Теперь прыгай с ударной ноги вперед, защищая правой рукой лицо”, — поясняет Боланд.

3

Пришло время укоротить противника. “Отведи правую руку за голову — как будто Блейд достает из-за спины меч — и с силой руби локтем сверху вниз, прямо на макушку соперника”, — мечтательно улыбается Боланд. Вот такое оно, правосудие по-тайски.

Journal-plaza.net
Epdemz.net

ДЕЛАЙ ТРИ

УДАР НОГОЙ С РАЗВОРОТА (ДЖАРАКЕ ФАД ХАНГ)

Это переводится как "крокодил щелкает хвостом". Джаа несколько усовершенствовал саму идею: он еще и в воздух прыгает, чтобы добить противника не только физически, но и морально.

3

"Держи свободную ногу поджатой, – подсказывает Хэмильтон, – чтобы тебе не двинули в ответ ногой в пах. В момент начала поворота корпуса полностью распрями ударную ногу так, чтобы попасть пяткой аккурат в голову противника". Теперь грациозно поклонись, традиционно сведи кулаки и начинай свой победный танец.

2

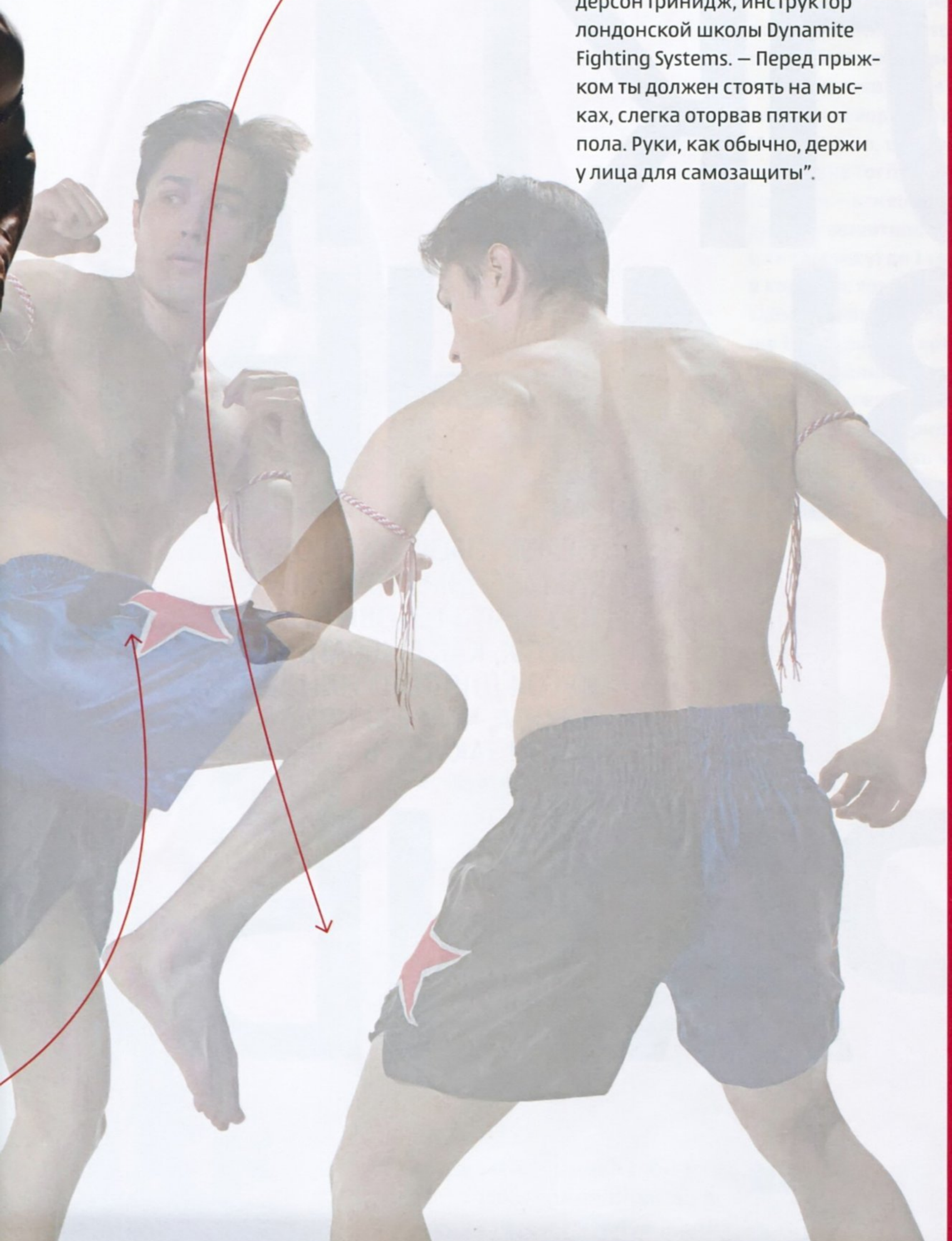
"Хорошенько прицельсь и прыгай вперед со всей силы, что скрыта в ногах офисного клерка", – скалится Гринидж. Для удара нужно как можно дольше находиться в воздухе. "В момент начала прыжка поворачивай бедра вправо. Это стоит сделать еще до взлета, потому что в воздухе будет уже поздно".

ФОТО: GLEN BURROWS, LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

Journal-pizza.net
Epidemz.net

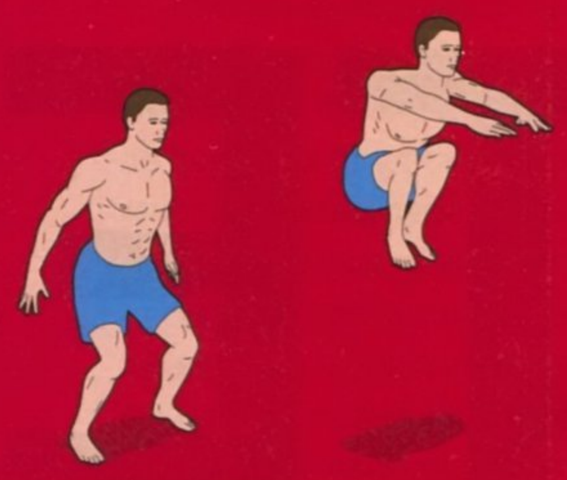
1

Приготовь испепеляющий взгляд, пошел! “Начинай движение со слегка согнутых в коленях ног, — говорит Кру Хендерсон Гринидж, инструктор лондонской школы Dynamite Fighting Systems. — Перед прыжком ты должен стоять на мысках, слегка оторвав пятки от пола. Руки, как обычно, держи у лица для самозащиты”.



МОГУЧИЙ ДЖАА

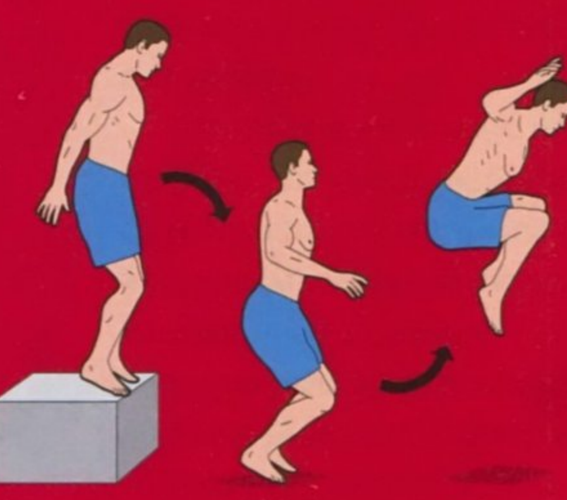
Тренер Кру Шон Боланд раскрывает секреты плиометрической тренировки, которая приучит твое тело к взрывным действиям.



Выпрыгивания с подъемом коленей

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Теперь присядь, отводя таз назад так, чтобы колени не выходили за линию мысков.

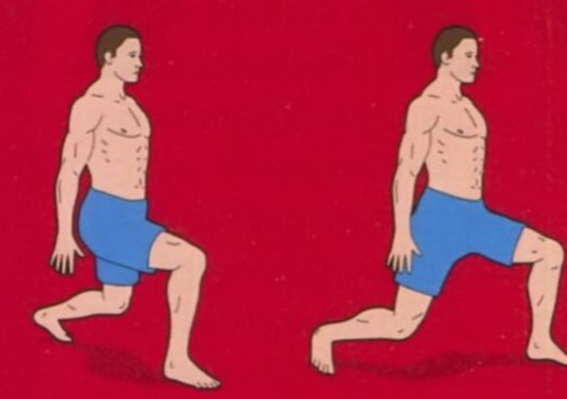
2. С силой прыгни вверх и прижми колени к груди. Мягко приземлившись, сразу же повтори прыжок. Все движения нужно выполнять последовательно, друг за другом и без остановки. Начни с 3-5 сетов по 10-20 повторов.



Прыжки с ящика

1. Спрыгни с ящика или любой другой удобной приподнятой плоскости (тумбочки, трех томиков “Советской энциклопедии”) и приземлись одновременно на обе ноги.

2. С силой подпрыгни вперед и вверх, разводя руки в стороны. Вернись на ящик. Сделай 3-5 сетов по 10-20 повторов.



Выпады со сменой ноги

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч. Сделай длинный шаг вперед и опустись в выпад.

2. Мощно подпрыгни и в полете быстро поменяй ноги местами. Вновь приземлись в положение выпада и, не останавливаясь, повтори прыжок. Сделай 2-5 сетов по 10-20 повторов для каждой ноги. ■

Journal-plaza.net
Epdenz.net

РАЦИОН

ТЕЛКИ, СВИНЬИ И БАРАНЫ

ПЕРЕД ТОБОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЯСНОМУ ПРИЛАВКУ. КАК И ЧТО ГОТОВИТЬ ИЗ КРАСНОЙ ПЛОТИ, КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ КУСОК ДЛЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО БЛЮДА, ЧЕМ ЕГО ПРИПРАВИТЬ И ЧЕМ ЗАКУСИТЬ — ВСЕ ТУТ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Самые популярные виды мяса — говядина, свинина и баранина, о них и пойдет у нас речь. Аксиома, не нуждающаяся в подтверждении: лучшее мясо — это парной кусок, отрубленный мясником на рынке от свисающей с крюка под потолком туши. Изучи нашу статью перед тем, как идти на рынок, чтобы знать, что именно просить у мужчины в окровавленном переднике в зависимости от того, что ты собрался готовить.

Journal-plaza.net
Epulenz.net

БАРАНИНА

“Не очень популярное у нас мясо, видимо, из-за своего специфического вкуса и запаха. Причем чем старше животное, тем сильнее этот запах, поэтому я предпочитаю говорить о ягнятине”, — говорит Кирилл Мартыненко, шеф-повар ресторана Torro Grill. Для справки — ягненком называют животное (самца или самочку) до 1 года, в хороших хозяйствах не забивают барашков старше 18 месяцев. В принципе, баранину, как и говядину, можно жарить на сковороде и гриле, но лучше всего это мясо подходит для запекания и тушения.

Разделка и готовка

На стейки идет мясо с задней ноги ягненка, также хорошо жарить — особенно на решетке — бараньи ребрышки (в кулинарной терминологии — каре).

Самое нежное мясо — седло барашка, поясничная часть животного. Запеченное седло барашка предлагают кухни множества народов, от Англии до Индии. Мясо томится в печи несколько часов, до готовности, меняется лишь состав специй и пряностей, которыми его натирают и начиняют (выбирай любой из рецептов, предлагаемых хоть кулинарными книгами, хоть Интернетом).

Другое отличное блюдо из ягнятины — запеченная целиком или тушеная нога. Из этой же ноги можно нарубить мяса для шашлыка, плова и прочих шедевров кавказской, среднеазиатской, индийской и других восточных кухонь, где так любят бараньи ноги.

Остальное мясо идет на фарш — для кебабов, например. Ну и не стоит забывать про курдюк (массивный кусок жира на бараньей заднице) — на курдючном сале жарят, как на масле, его добавляют к мясу (и не только к баранине) и даже к овощам для большей сочности и сытности.

Специи и приправы

Баранина прекрасно сочетается со специями, даже если речь идет просто о стейке. Оптимальные добавки — красный и черный перец, чеснок, розмарин, зира, кинза и особенно мята. К баранине хорошо идут кислые ягодные соусы вроде ткемали. Все вариации соусов на основе чеснока и томатов тоже отлично с ней сочетаются.

Гарниры

Тушеные овощи, картофель — это универсальные гарниры, подходящие и к баранине, и к другому мясу. Но лучший аккомпанемент к баранине — рис, один плов чего стоит.

www.journal-pizza.net
www.pizza.net

ВЫРЕЗКА — ЛУЧШЕЕ СЫРЬЕ ДЛЯ СОЧНЫХ, НО НЕЖИРНЫХ СТЕЙКОВ

ГОВЯДИНА

“Мне кажется, это наиболее благородный и наиболее самодостаточный вид мяса. Ему меньше всего идут специи, пряности, соусы, вкус хорошего куска говядины прекрасен сам по себе. Попытки улучшить его какими-то добавками могут, наоборот, испортить мясо”, — рассказывает Кирилл Мартыненко.

Разделка и готовка

Лучшие куски, как и в случае с любым другим мясом, в говяжьей туше находятся в районе спины. Это вырезка, толстый и тонкий край (все упомянутые слова — термины, которым мяс-

ИДЕАЛЬНЫЙ ГОВЯЖИЙ СТЕЙК ПО ПУНКТАМ

Как его готовит Кирилл Мартыненко

1 → **2** → **3** → **4** →

Возьми обычную вилку и попытайся воткнуть ее в выбранное тобой мясо — она должна входить легко, без видимого усилия с твоей стороны. Если не получается — это не значит, что мясо плохое, но для стейка оно не годится. Запеки его или потуши.

Вынь мясо из холодильника за 30 минут до готовки, чтобы оно согрелось до комнатной температуры. Сильный перепад температуры испортит вкус мяса, к тому же холодное мясо охладит масло на сковороде и будет уже не жариться, а тушиться.

Нагрей сковородку на сильном огне. На горячую сковороду плесни немного растительного масла, оно лучше, чем сливочное, переносит высокие температуры. Чем массивнее сковорода — тем лучше опять-таки для температурного баланса.

Клади мясо на сковороду, но заполняй ее не больше чем на 2/3 площади, чтобы сковорода не остыла. Жарь 1,5-2 минуты, затем переверни на другую сторону еще на 1,5-2 минуты. Повтори эту процедуру два раза.

Journal-plazma.ru
Epdemz.net

ник не удивится) – самые нежные и постные части говяжьей туши. Лучшее, что можно сделать с этим мясом, – нарезать его на стейки и поджарить на сковороде или на гриле. Кстати, чтобы ты не запутался в терминологии – стейки из толстого и тонкого краев в ресторанах часто называют "рибай" и "стриплойн". Первый – более "мраморный" и сочный, зато второй состоит из более крупных и нежных волокон и обладает более концентрированным и ярким говяжьим вкусом.

Если же хочешь запечь мясо, попроси отрезать тебе кусок от ноги. Это лучшее сырье для ростбифа, в приготовлении которого главное – терпение. Чем дольше ты печешь мясо и чем ниже температура – тем нежнее и вкуснее получится блюдо. Иные повара опускают температуру до 80, а то и 60°.

Остальные части говядины чаще всего рубят на кусочки и тушат в разных соусах, или с овощами, или с овощами в соусе (о котлетах речь заводить даже не будем. Кусок мяса – вот настоящая мужская еда). Рекомендуем перед тушением мясо слегка обжарить, так оно получится более сочным. Из мяса на кости готовят бульон. Из всех видов мяса (курятину не берем, она проходит по другому классу) именно говядина – лучшая основа для бульона. Такой бульон получается наиболее наваристым, ароматным, но при этом более универсальным, чем довольно специфический по вкусу и аромату бараний. Кстати, помимо супов, из говяжьего бульона готовят массу соусов, как правило, уваривая и загущая бульон сливками или мукой.

Специи и приправы

"Вообще хороший кусок говядины в ходе приготовления достаточно просто посолить и поперчить – ничего другого добавлять не надо, он сам по себе будет вкусным", – говорит Кирилл. Но, если непременно хочется "придать" вкус, попробуй в конце готовки добавить к мясу тимьян или острый красный перец.

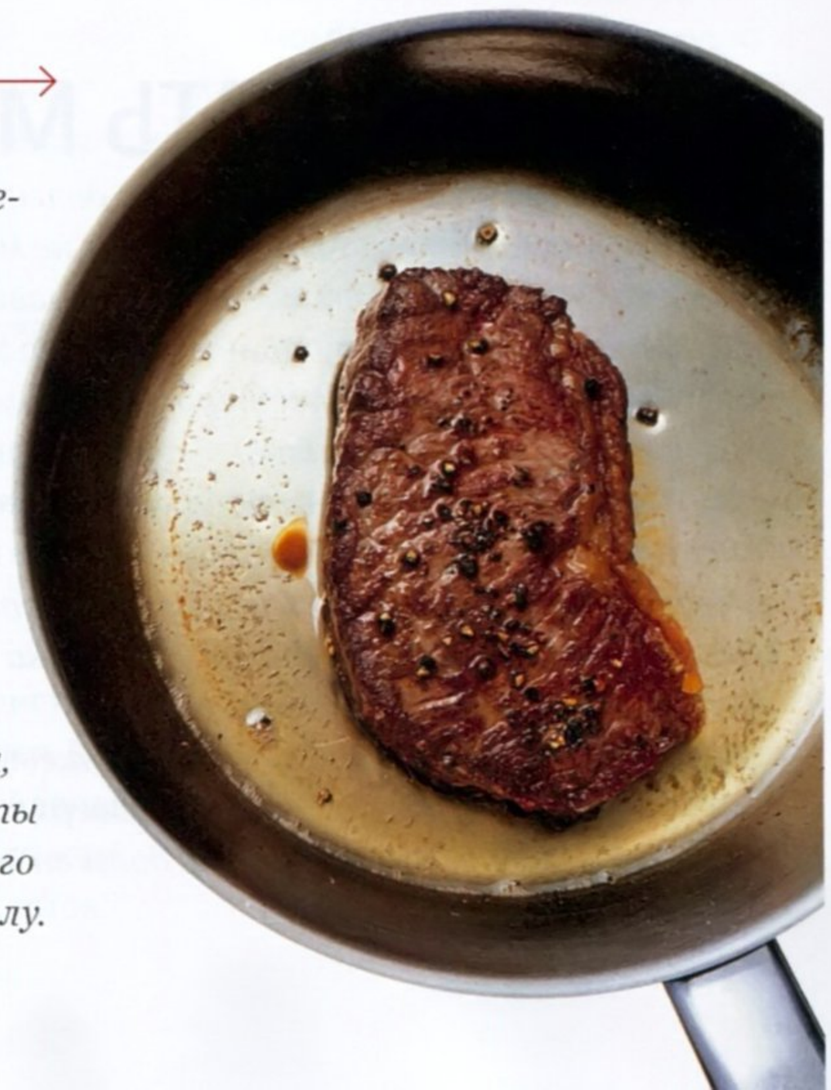
Если тебе необходим соус, выбирай что-нибудь полегче, на основе оливкового масла и трав. Готовишь рагу – добавь к нему сливочный соус с черным перцем или грибами.

Гарниры

Овощи, как уже говорилось, отлично идут к любому мясу. А конкретно с говядиной лучше всего сочетается вкус тушеной фасоли. Приготовь ее с помидорами или пряными травами, рецептов много, выбери тот, что больше нравится.

5 →

В конце приготовления можешь (для вкуса) добавить немного сливочного масла и посолить и поперчить мясо. Раньше не стоит этого делать, чтобы не потерять аромат перца. Сними сковороду с огня, подожди 2-3 минуты и только после этого подавай мясо к столу.



FORTÉ PHARMA LABORATOIRES

Вперше в Україні засіб для схуднення для чоловіків «MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ МЕН»)!

Лінія продуктів «Форте МЕН» – рішення, адаптоване до вимог чоловічого організму

Жирові складки навколо талії? Повнота?
Діючий за принципом хронобіології **«MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+МЕН»)** допомагає Вашому тілу активно спалювати жири 24 години на добу та повертає тонус Вашим м'язам!

Відсутність сексуального бажання? Статеві розлади?
Завдяки ретельно підібраним компонентам, ефективний, 100% натуральний продукт **«Tigra+MEN» («ТІГРА+ МЕН»)** стимулює бажання і оптимізує статеву функцію чоловіків всього за 14 днів!

.

Ексклюзивний дистриб'ютор на території України – компанія **ЗАТ «Медфарком-Центр»**, тел. +38-044-391-31-40

Запитуйте в аптеках Вашого міста!
Номер гарячої лінії **0-800-50-00-45**
Всі дзвінки по Україні безкоштовні

Дієтична добавка. Перед вживанням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Реєстраційне посвідчення № 05.03.02-03/41637 від 09.07.2009р.

Реклама

СВИНУЮ НОГУ ЗАМАРИНУЙ В ПИВЕ И ЗАПЕКИ В ДУХОВКЕ

СВИНИНА

Это наиболее нейтральное, всепогодное, если можно так сказать, мясо. Жир свиньи плавится при самой низкой температуре (если брать три перечисленных вида мяса), именно поэтому колбасы и сосиски делают в основном из свинины — фарш получается более однородным. Свинину можно и запекать, и жарить, и тушить, и есть даже без термической обработки — например, в виде вяленой ветчины.

Разделка и готовка

Как и в случае с говядиной, на стейки идет в основном вырезка (часть посредине туши, прямо над позвоночником, под слоем сала). Попробуй перед жаркой слегка отбить и от души натереть аджикой куски мяса — должно получиться отлично.

Корейку (части спины по бокам от вырезки), как правило, режут на куски и жарят или запекают в соусе. Если хочешь приготовить что-нибудь из кухни Юго-Восточной Азии — в остром или сладком густом соусе, бери корейку.

Шашлык (если ты делаешь его из свинины, а не из баранины) лучше всего получится из шеи. Имей в виду, что это не все мясо вокруг головы, а только нежные куски, расположенные справа и слева сзади щек, между головой и туловищем. Шейку же можно запечь целым куском в духовке — натерев аджикой или другими пряностями, нашпиговав чесноком либо, как курицу или утку, с яблоками или сухофруктами.

Отдельная категория — "пивные" блюда из свинины. В меню любой приличной пивной обязательно есть свиные ребра и, конечно, рулька (свиная голень) — их, как правило, тушат в бульоне с овощами и приправами.

Специи и приправы

Свинина хороша своей универсальностью, трудно найти приправы, которые категорически к ней бы не подходили. Ее много едят в Китае и Юго-Восточной Азии, где приправляют перцем чили, чесноком, соевым и кисло-сладкими соусами на основе того же чили и фруктов, например, ананаса. В Европе к свинине добавляют паприку, майоран, чабрец, сливочные соусы. Свинину не испортить яблоками и прочими свежими и сухими фруктами и вообще сладкими приправами — как и делают, допустим, в Африке и на Карибах.

Гарниры

Свинина, как никакое другое мясо, сочетается с классическими гарнирами северных кухонь — гречкой, грибами, капустой.

КАК ВЫБИРАТЬ МЯСО

Самый разумный и действенный, но долгий и трудоемкий способ — найти "своего" мясника. Тем не менее тебе надо знать некоторые фундаментальные правила.

1. *Мясо должно пахнуть мясом, этот запах ни с чем не спутать. И любые посторонние ароматы (или полное отсутствие этих ароматов) — повод насторожиться.*
2. *У мяса должен быть правильный цвет — баранина красная, и чем светлее, тем моложе было животное, говядина — ярко-красная, а свинина — светло-розовая. Жир должен быть матовым, белым или слегка кремовым, а не желтым, как бывает у старого мяса.*
3. *У мяса должен быть легкий глянцевый блеск и немного влажная, не заветрившаяся поверхность.*
4. *После нажатия кусок мяса должен восстанавливать прежнюю форму.*

Journal-parzal.net
Epdemz.net

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, STOCKFOOD/FOTOBANK

СОУСЫ

Если просто кусок жареного мяса для тебя слишком примитивно, можешь облагородить вкус одним из этих соусов, рецепты которых мы собирали по лучшим шеф-поварам. Каждый рецепт рассчитан примерно на шесть стейков, но все зависит от твоих аппетитов.

1. ЗЕЛЕНАЯ САЛЬСА

От шефа Torro Grill Кирилла Мартыненко
Мясо: говядина или баранина

Что надо:

1 пучок петрушки
1 ст. л. панировочных сухарей
1 вареный желток
1 зубчик чеснока
100 мл оливкового масла
½ ч. л. лимонного сока или уксуса
Соль, перец

Что делать:

Оборви у петрушки листья, стебли тебе не понадобятся. Все ингредиенты положи в блендер и смешай до однородности. Собственно, все. Соус готов.

2. СОУС ИЗ ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА

От шефа ресторана Peperoni Джакомо Ломбарди
Мясо: говядина

Что надо:

1 большой пучок лука шалот
1 ст. л. сливочного масла
100 г маринованных зерен зеленого перца – не перепутай, мы говорим именно про перец горошком (зеленые горошины – это неспелый черный перец), а не про стручковый
50 мл коньяка
200 мл куриного бульона
200 мл соуса деми-глас
300 мл сливок 35% жирности

Что делать:

1 Мелко нарежь шалот и слегка обжарь в сливочном масле. Добавь зеленый перец и еще немного обжарь, помешивая.

2 Плесни в сковородку коньяка и подожги его. Когда догорит – добавь куриный бульон и туши, пока он наполовину не выпарится. Теперь добавь соус деми-глас. Можно, конечно, приготовить его самому: это уваренная до густоты смесь 1:1 говяжьего бульона и соуса эспаньол – такого же бульона, но с овощами и зеленью (морковью, луком, сельдереем и прочей петрушкой). Деми-глас можно поискать в магазинах (чаще продается порошковый полуфабрикат) или, если ты не ждешь на прием ресторанного критика, просто заменить его крепким говяжьим бульоном. После добавления деми-гласа снова увари соус наполовину.

3 Добавь к соусу сливки, доведи до кипения, убавь огонь, чтобы слегка побулькивало, и готовь 10 минут.

3. СОУС ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПОМИДОРОВ

От шефа бара Bontempi Валентино Бонтемпи
Мясо: говядина или свинина

Что надо:

1 кг помидоров
2 зубчика чеснока
5 веточек тимьяна
5 веточек базилика
1 ч. л. тростникового сахара
Цедра половины лимона и половины апельсина
Соль, перец, оливковое масло

Что делать:

1 Сними с помидоров кожицу (чтобы кожица легко снималась, надо сделать на помидоре крестообразный надрез и опустить плод на полминуты в кипяток). Удали семена и нарежь на четыре дольки. Разложи по противню. Посыпь сверху мелко нарезанным чесноком и травами, цедрой и сахаром, посоли, сбрызни оливковым маслом. Запекай 1 час при температуре 100°С.

2 Запеченные помидоры переложи в блендер, поперчи и залей оливковым маслом. Перемешай в блендере до однородности, если получается слишком густо – добавь оливкового масла. Если любишь поострее, можешь добавить свежий перец чили.

4. ТЕПЛЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

От повара и телеведущего Сержа Марковича
Мясо: говядина или свинина

Что надо:

3 крупных шампиньона
2 зубчика чеснока
100 мл воды
1 ст. л. муки без горки
Соль, перец, свежая петрушка

Что делать:

1 В сковороду, где жарилось мясо и осталось масло и сок от этого мяса, мелко порежь шампиньоны, обжарь 3-4 минуты, добавь муку и жарь еще минуту. Залей водой и продолжай тушить, помешивая.

2 Когда соус начнет густеть, выдави на сковородку чеснок, посоли и поперчи. В готовый соус добавь мелко порезанную петрушку. ■

www.MensHealth.com.ua MH
Journal-plaza.net
Epdemz.net

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

ДАНКАМИ ВЪЙ БЪРЗ ИНТЕРНЕТ

Journal-plaza.net
Epdemz.net

ЧТО БЫВАЕТ, КОГДА ПАРЕНЬ С ДЕВУШКОЙ НАЕДИНЕ ПЬЮТ АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ, МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ ЛЕГКО. А ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ С ИХ ОРГАНИЗМАМИ, ЕСЛИ ПЬЮТ ОНИ КОКТЕЙЛИ НЕ ПРОСТЫЕ, А ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ? ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ ЭТО, АНТОН ИВАНОВ И НАТАЛЬЯ ТИМОНЬКИНА ОТПРАВИЛИСЬ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОД ПРИСМОТРОМ ВРАЧЕЙ. РАССКАЗЫВАЕТ АНТОН ИВАНОВ.

ДАВЛЕНИЕ НА ТРЕЗВОСТЬ

Дано: девушка 26 лет и молодой человек 28 лет. Ведут умеренный образ жизни. Хронических заболеваний вроде не имеют. Перед каждым — по две пол-литровые банки популярного энергетического коктейля с семипроцентным содержанием алкоголя. Название продукта мы намеренно опускаем (во всех случаях он будет заменен на XXX) — действие всех подобных напитков примерно одинаково. На заднем плане маячат доктора с приборами, готовые зафиксировать любое изменение в подопытных организмах.

Как бы многообещающе ни выглядел эксперимент — совместное распитие спиртного в рабочее время и за казенный счет, — на деле банкет получился смазанным. Уже на входе в Клинику восстановительной неврологии потенциальных собутыльников разделили и отправили в разные комнаты. Пока одного обследовали, со второй вели собеседование, и наоборот.

Для меня обследование началось с банальной проверки давления, и уже на этой стадии возникли проблемы:

— Вы что, бежали? — строго спросила медсестра, глядя на тонометр.

— Бежал… когда-то, — замялся я.

— Тогда посидите немного.

Через 15 минут меня снова вызвали в кабинет и после повторной проверки сообщили, что с моей гипертонией (у меня гипертония?) пить алкогольные энергетики вообще нельзя. Они повышают давление (что подтвердили исследования медиков Госпиталя Генри Форда в США, если уж нам не веришь). Когда же оно и так высокое, возникает опасность гипертонического криза, а если уж совсем не повезет — так и вовсе инсульта. Эксперимент оказался под угрозой.

Интересно, сколько людей, перед тем как открыть банку, меряют себе давление?

Пока меня пугали инсультом, Наташу расспрашивали о предках. Узнав о бабушке с болезнью Паркинсона, специалисты вновь помрачнели (в ходе эксперимента станет ясно почему). Впрочем, так как врачи были рядом, после недолгого совещания мы решили продолжить исследование — все-таки мое давление (150 на 80) и ее разовый прием напитка не должны были привести к катастрофе.

Меня отвели в следующую комнату, где уже все было готово к электроэнцефалографии, а также к исследованиям вызванных потенциалов (электрических реакций мозга на внешние раздражители и умственную деятельность).

ЗА ТРУДНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ!

Со стороны это было похоже на кадры из "Заводного апельсина" Кубрика — кресло, куча проводов на голове. Я должен был считать количество разных писков в наушниках, смотреть на вспышки света в очках, по команде глубоко дышать и открывать или закрывать глаза, пока компьютер фиксировал все то, что происходило в голове. Было темно и сонно, тем более что накануне я лег в три. Короче, когда звуки затихли, а с головы сняли провода, банка бодрящего коктейля была очень кстати.

В кабинете невролога под плакатом "Трудности обучения у детей" свою порцию алкогольной смеси уже допивала Наташа. "Кланк" — моя банка тоже открылась, и эксперимент перешел в активную фазу.

"Глупо пытаться описать состояние под XXX словами, потому как это непередаваемо. Это то же самое, что описывать музыку. Попробуйте описать Шостаковича, Бетховена, Рахманинова! НЕВОЗМОЖНО! Слов не хватает. Человеческие возможности ограниченны, а возможности XXX безграничны. В сумме получается состояние растворения одной субстанции в другой, состояние сублимации. Как будто лежишь, распластавшись под солнцем, и твое тело плавится под его лучами, превращаясь в песок. Таковы мои

journal.pirza.net

ощущения от XXX", — пишет о любимом напитке один из пользователей в Интернете.

Мои впечатления были несколько иными — химическая сладкая жидкость со спиртом мало походила на те коктейли, которые готовят в барах. Так что я с завистью смотрел на экран телевизора напротив, где герои "Москва слезам не верит" пили шампанское. Но это дело вкуса, нас же интересует что-то более объективное, поэтому слово врачу — заведующему кафедрой неврологии, профессору, д. м. н. Ринату Гимранову:

"Для начала отметим, что производитель газирует напиток, чтобы алкоголь быстро занимал большую площадь в твоем желудке, быстрее всасывался. В одной банке ведь не такое уж большое количество алкоголя — 7%, то есть 35 г чистого спирта, но эффект сильный. Правда, сильнее не только опьянение, но и вред для желудочно-кишечной системы. Такой механизм раздражает слизистую желудка, повышается кислотность, тут прямой путь к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Но об этом мало кто думает, все ждут другого — когда эффект дойдет до мозга и начнется опьянение".

ИНТЕРВЬЮ ПОД ГРАДУСОМ

Опьянение, действительно, не заставило себя долго ждать, хотя Наталья была уверена в обратном. Но, как только ее поставили в позу Ромберга (ничего неприличного — знакомый каждому тест, когда стоишь с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками) и попросили пройтись, Наташа дала крен и тут же была отправлена на второй круг тестов. Я же остался с профессором и открытой банкой в руке.

"Самое главное, что можно сказать об алкоэнергетиках: и алкоголь, и энергетические составляющие действуют прежде всего на центральную нервную систему, в частности на мозг, — продолжает Гимранов. — Получается, мы имеем несколько кнутов, которые хлещут по нервным клеткам, вызывая у них возбуждение. Алкоголь заставляет клетку работать, идет выброс нейромедиаторов, но после того, как клетка отдала все, что должна по норме, она хочет отдохнуть. И она так и сделала бы, если бы ее одновременно не хлестали энергетиком, который выжимает оставшиеся силы, истощает клетку. При этом задействуются процессы, маскирующие эту усталость, и ты чувствуешь бодрость, на самом деле уставая. Бесконечно подстегиваешь себя изнутри.

В нормальном режиме организм работает циклами: отдал — взял. В данном же случае получается, что мы хлещем загнанную лошадь. Итогом может стать не плавный, а резкий упадок, крушение системы. Это как заставить завод, выпускающий определенное количество продукции, перейти в авральный режим и удвоить выпуск — сначала мы получим бракованную продукцию, а потом какая-нибудь домна просто взорвется. То же самое будет со здоровьем любителя таких напитков, причем быстрее, чем если бы он пил просто алкоголь".

В общем, механизм понятен. От одной банки ничего, скорее всего, не случится. Но при постоянном употреблении наступит истощение системы (организма) и разлом в том месте, где было тонко. Вот поэтому медики особенно настойчиво не рекомендуют злоупотреблять алкоэнергетиками, если твои предки страдали эпилепсией, паркинсонизмом, рассеянным склерозом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, диабетом, депрессиями. Тут у тебя генетически слабое звено — и не заметишь, как превратишься в эпилептика.

Особый случай — бывшие (да и действующие) спортсмены. Энергетики всегда ускоряют работу сердца, и если мышечная ткань изношена после долгих лет серьезных физических нагрузок, то может возникнуть недостаточность коронарного кровоснабжения, и как следствие — инфаркт.

СОСТАВЫ ИДУТ ЗА СОСТАВАМИ

ДИЕТОЛОГ РОМАН МАЛЬКОВ ПРОКОММЕНТИРОВАЛ СОСТАВ ВЫПИТОГО НАМИ НАПИТКА:

Регулятор кислотности Е-331 – цитрат натрия. Может вызывать расстройства у реагирующих на глутамат натрия и влиять на выделение с мочой некоторых лекарств, делая их либо менее, либо более эффективными.

Таурин – аминокислота, способствующая ускорению энергетических процессов.

Кофеин натуральный Хотя содержание его равно двум чашкам растворимого кофе, но это кофеин в чистом виде и действует он сильнее. Вскоре после приема наступит энергетическая яма, усталость.

B_1, B_6, PP в микродозах – витамины, улучшающие обменные процессы.

Консервант Е-211 – бензоат натрия, который сам по себе безобиден, но, как показали исследования, в сочетании с витамином С он превращается в канцероген. Так что не стоит заедать этот напиток фруктами и другими продуктами, содержащими витамин С, а то можно со временем заработать рак желудка.

Также в состав входят: вода, сахар, спирт этиловый "Люкс" и лимонная кислота, экстракт из листьев чая мате, красители, ароматизаторы. Как все это взаимодействует между собой, неизвестно, но химия — это в любом случае не очень хорошо.

Journal-plazal.net
Epdemz.net

Пока же все выглядело довольно весело. Я потягивал коктейль из банки и задавал вопросы:

— Обычно, если слишком много выпить, уснешь. Я правильно понимаю, что с этой штукой такая защита не сработает и человек сможет выпить больше?

— У нас эволюционно есть много систем защиты от алкоголя, например, человека начинает тошнить или он засыпает. В данном же случае этот "сонный барьер" сдвигается с помощью кофеина, таурина и прочих бодрящих веществ. Это значит: будет больше выпито, больший вред будет нанесен организму, больше глупостей будет совершено.

— Интересно, — я сделал солидный глоток, — какие еще защиты сдвигаются?

— Со всеми этими коктейлями ты лишен возможности по запаху определить качество спирта. Даже бомжи нюхают то, что собираются пить, тут же намешано такое количество химических веществ, тех же ароматизаторов, что очень легко замаскировать низкокачественный спирт. Я не утверждаю, что производители так и делают, но определить сивуху в этой банке сложнее. Так что барьер неприятного запаха спиртного тоже снят и можно пить, пить и пить.

— Понятно, что большинство на это не обращают внимание, но вот они пишут: "Не более одной банки в день". Одна банка — это безопасная доза?

— Кому-то и полбанки — много. Ребенок, например, от такого и в кому впасть, и умереть может. Для взрослого же все зависит от генетики, есть много факторов…

— А в 18 лет, с которых по закону эти напитки можно пить, организм уже полностью готов к ним?

— На Западе не случайно с 21 года продают спиртное, а не с 18. В 18 лет еще идет формирование организма. Правда, у нас такие коктейли пьют и в более раннем возрасте. У подростков они влияют на развитие клеток, формирование связей в мозге. В принципе, зная, как работает мозг, можно создать массу легальных сочетаний, которые будут действовать на человека очень ощутимо… Можно сделать разные схемы. У производителей стоит четкая программа — чтобы люди покупали. Поэтому они делают так, что-

ГОЛОСА ИЗ СЕТИ

Мы предложили профессору Ринату Гимранову прокомментировать то, что пишут на форумах поклонники энергодринков.

● **"Я не знаю, как вы, я пью XXX уже года 2, был у врача, с органами все в порядке) чувствую себя отлично) пью по 7-10 банок в неделю) у меня просто возник вопрос) у вас бывает такое, когда выпьеш банку, или 2, начинаеш на время опьянения забывать некоторые вещи?))))"***

Да, память может ухудшаться при таких дозах, и, к сожалению, не только во время приема, но и потом. Во время приема, скорее всего, у данного человека страдают кратковременная память и извлечение информации (просто забываешь, что вчера было после четвертой банки). А между приемами провисает долговременная память, это хуже — выпадают дни, ты уже не способен вспомнить даже, что было по трезвости, и просто хуже усваиваешь новую информацию. Восстановятся ли механизмы памяти полностью в случае отказа от алкоэнергетиков, зависит от того, как долго ты уже "принимаешь".

● **"А мне от пива порой спать как-то хочется... а после XXX и XXX — наоборот, ходить (причем черти-куда, куда бы трезывым никада не пошел)) вот такие вот дела ... тока когда эта эйфория кончается, часто сдавливает голову и температура поднимается и слышно как быстро бьется сердце... в начале моего злоупотребления такого не было... сердце наверное малек посадил. И раньше эффект был круче... и кол-ва нужны были меньшие(("**

У данного человека, вероятно, уже начались дисфункции со стороны вегетативной нервной и сердечно-сосудистой систем. Если изменения органические, то это на всю жизнь.

● **"Я чувствую свободу, легкость. Я как будто парю над этим миром. Мне кажется, что все люди должны начать пить XXX для тонуса. Это же совсем не вредно. Представляете, как сразу вырастет социализация в обществе? Все будут понимать друг друга с полуслова, все будет легко и беззаботно!!!!11"**

Эта эйфория, чрезмерный выброс возбуждающих нейромедиаторов и эндорфинов, со временем приведет к их дефициту и начнутся депрессии.

● **"Из за злоупотребления данным напитком бодрящего эффекта у меня нету никакого, пьянеть начинаю где-то банки с 4-5-ой; чем дольше его пьешь, тем хуже становится отходняк, сейчас уже после 3-4 баночек полдня трясутся руки и дрожит все тело, бодунацкий и вообще состояние ппц..."**

Похмелье от таких напитков, конечно, жестче, чем просто от водки. Они же содержат много веществ и, значит, запускают в мозге много разных реакций. И чем больше активных составляющих в коктейле, тем сложнее фармакокинетика. Соответственно, когда мозг хочет восстановиться, то сделать это сложнее, потому что он сильнее устал. У данного человека страдают подкорковые ядра и существует вероятность возникновения паркинсонизма.

● **"Организм привыкает ну и плюс садится с XXX все, что только можно. Постарайся перерыв сделать хотя бы в неделю, замени XXX другим энергетиком".**

Замена на другой энергетик может только усилить симптоматику после повторного начала приема первого.

● **"Ему 21 год сейчас он лежит в больнице, да-да, как вы уже догадались по вине нашего распрекраснейшего XXX))) Сейчас я назову перечень всякой непонятной для меня фигни что случилось у него со здоровьем. Што-то с поджелудочной железой, гастрит, какая-то хрень с кишечником, слабое нарушение моторных функций. У него подтрясывает голову время от времени, сожжена к чертям собачьим эмаль зубов ну и на последок что-то с аортой но не страшное. Так что-же за говно внутри этих волшебных баночек которые он употреблял 2-3 года?"**

Здесь уже органические изменения, то есть на всю жизнь. Надо обследоваться, лечиться, а затем наблюдаться у хороших врачей.

* Сохранена авторская орфография.

Journal-plaza.net
Bpdemz.net

бы было удовольствие: сладость и быстрое опьянение.

Я допил вторую банку, поблагодарил профессора и пошел на повторные тесты.

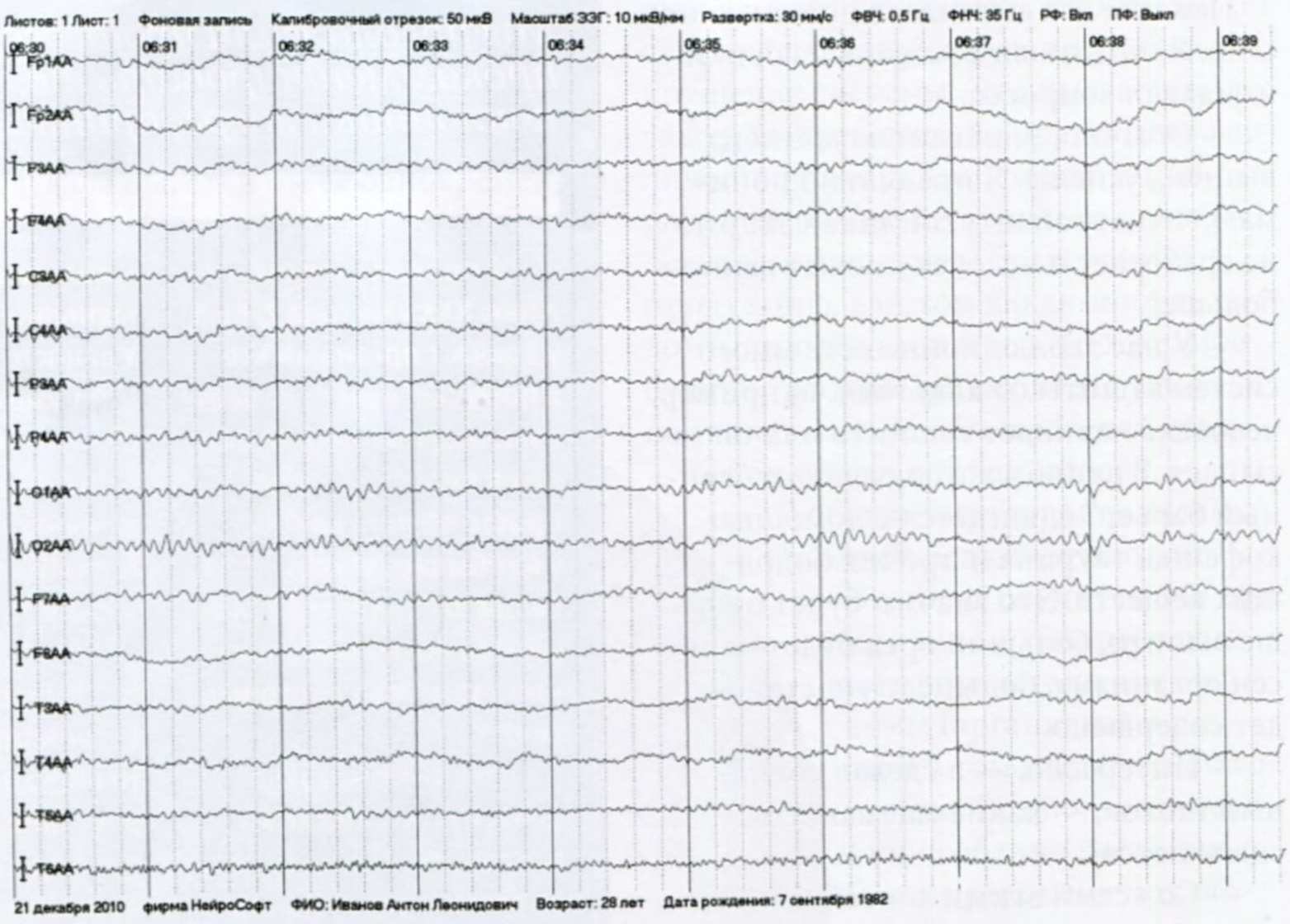
КАЙФ ИЛИ БОЛЬШЕ

В этот раз спать не хотелось и вспышки в очках выглядели уже не такими навязчивыми, да и в целом настроение улучшилось. Но то, что увидели на экранах компьютеров врачи, их не обрадовало.

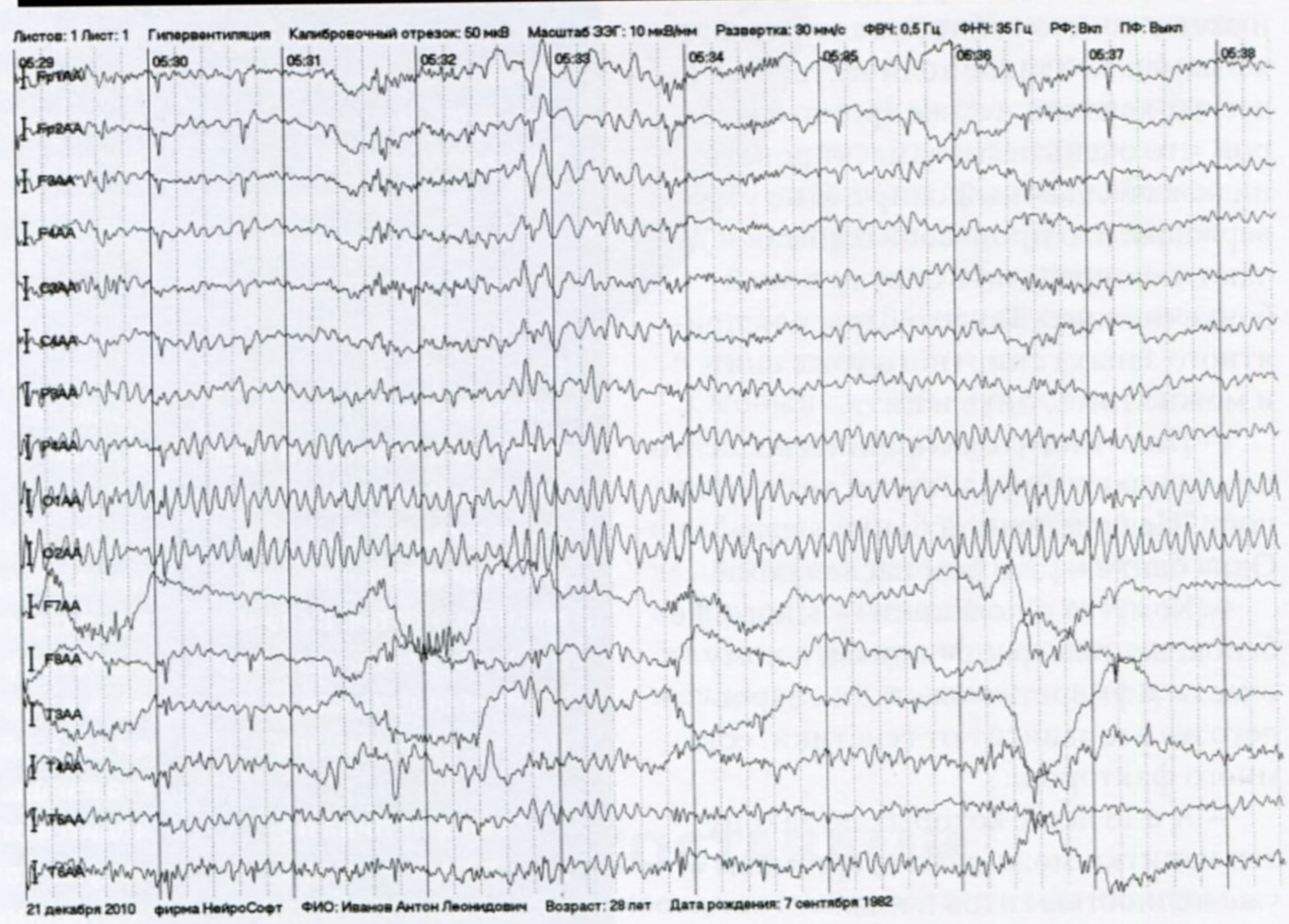
1. **"Зрительные вызванные потенциалы увеличились по амплитуде в 6-9 раз":** такая гиперреакция бывает при эпилепсии, при истериках у детей, когда те бьются в припадке на полу. Если провести аналогии с автомобилями, то для мозга такой режим — как красная зона для двигателя, когда он работает на слишком высоких оборотах. Долго и часто переводя мозг в этот режим, ты ломаешь его в буквальном смысле. Есть понятие "алкогольная эпилепсия", возможно, в будущем будет доказано существование и энергетический эпилепсии.
2. **"Отмечается повышение амплитуды коркового компонента P100 в 5-10 раз"** — эта реакция у Наташи как раз свидетельство того, что ей пить такие напитки точно нельзя и их употребление может со временем спровоцировать в том числе и болезнь Паркинсона. Видел Мохаммеда Али, трясущегося, как малиновое желе? Вот и Наташа станет такой, если полюбит алкоэнергетики.
3. **"Ухудшение зонального распределения ритмов":** если представить работу мозга как ровную игру оркестра, то теперь музыканты начали играть вразнобой. Такое бывает при шизофрении, черепно-мозговых травмах, неврозах... Однократно мозг может выдержать такой режим, но, часто вводя его в подобное состояние, ты провоцируешь болезнь. Не было ли у тебя в роду шизофреников?
4. **"Снижение частоты и амплитуды основного ритма: замедление психических процессов идет одновременно со снижением толерантности к функциональным нагрузкам"** — мы с Наташей начали хуже соображать и перестали адекватно оценивать свои силы. При таком раскладе в клубе организм уже хочет отдыха, ты же — только отжига. И силы вроде на него есть.
5. **"Некоторое повышение медленноволновой активности":** такие показания бывают при опухолях мозга и кровоизлияниях в него же.
6. **"Снижение когнитивной активности"** — характерное для пожилых людей угасание памяти, затруднение мышления. Короче, результат налицо. О чем говорил профессор, то тест и показал. И это после двух банок, когда мы оба вполне отдавали себе отчет в происходящем и даже, пообедав, поехали на работу. Что же происходит с мозгом более активных пользователей?

Достаточно почитать форумы, чтобы убедиться, что некоторые за вечеринку вливают в себя до 10 банок этих коктейлей, то есть 5 л смеси алкоголя с энергетиком. Может, не надо? ■

МОЗГ АНТОНА ДО



МОЗГ АНТОНА ПОСЛЕ



Journal-pirzanet
Spderuz.net

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Первые 15* подписчиков получат набор для бритья от **Gillette**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

Journal-pdf.zi.net
Epdf.zz.net

ПРЕДЛОЖЕНИЕ БЕЗ БРАКА

СОБРАЛСЯ-ТАКИ ЖЕНИТЬСЯ И ОКРЫЛЕН МЫСЛЬЮ, ЧТО ОТНЫНЕ МОЖЕШЬ СЧИТАТЬ СЕБЯ ЧЕСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? МОЛОДЕЦ, ИМЕЕШЬ ПРАВО. А ТЕПЕРЬ, БУДУЧИ МУДРЫМ И ДАЛЬНОВИДНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ТЫ СДЕЛАЕШЬ ДЕВУШКЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ТАК, КАК ОНА ТОГО ЗАСЛУЖИВАЕТ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

Journal-plaza.net
Epdemz.net

ЕНИЕ

ЕТ

Все последующие десятилетия мы обречены жить с гнетущим чувством “Эх, какой момент продолбал”.

Я не стану утверждать, что стойка на одном колене заставит женщину, намеревавшуюся еще утром указать тебе на дверь, сказать “да”. Но недооценивать значимость события тоже не стоит. Помолвка — эпизод, который лишь однажды выпадает в биографии пары. И зачастую он становится для нас, женщин, первым и единственным Действительно Нашим Днем. В отличие от свадьбы, где в числе гостей непременно оказывается какой-нибудь полоумный дядя Толя с возмутительным тостом, а официант норовит уронить селедку под шубой аккурат невесте в декольте (не говоря уже о дальнейшей совместной жизни, которая порой оборачивается сам догадываешься чем).

Если хоть раз тебя осенило, что предлагать себя в мужья спонтанно и без каких бы то ни было приготовлений (например, на кухне, после пары пива и серии пенальти по телику) — хорошая мысль, немедленно выкинь это из головы! Жестяное колечко от банки, надетое на палец, только первые 30 секунд кажется девушкам “очаровательным и милым”.

Journal-pizza.net
Epdelli.net

КРОМЕ ТОГО, ЛЮБАЯ*, даже самая наивная, девица в курсе, что пылкие речи и подношение дорогостоящих украшений — далеко не самое любимое мужское занятие. А раз уж ты добровольно соглашаешься на участие в этой хлопотной и в общем-то странной процедуре, значит, действительно любишь.

Прости мне мою категоричность, но относиться к процессу обручения легкомысленно ты просто не имеешь права. Постараюсь уберечь тебя от самых распространенных ошибок.

Ошибка №1

ПРЕНЕБРЕГАТЬ ПОМОЩЬЮ

Какими бы бестолковыми курицами ни казались тебе подруги будущей жены, тут они тебе пригодятся. Выбирай из окружения своей дамы сердца ту, что проходит в категории "ближайшая подруга" (главное, чтобы она не была очевидно грудастее и длинноногее невесты — иначе могут заподозрить нехорошее), и активно подключай ее к организации торжества.

Поверь мне на слово, не родилась еще на свет девушка, которая откажется поучаствовать в таком богоугодном деле. Зависть и мелкие распри мгновенно отступят на второй план, и помощница с низкого старта рванет выяснять размер кольца и искать галстук под цвет твоих влюбленных глаз.

ИМЕЙ В ВИДУ: Правильно выбранная соучастница наверняка самопровозгласится кем-то вроде крестной вашего брака. А значит, она первая встанет на твою защиту, когда тебя угораздит спьяну забыть адрес роддома, где появится на свет твой первенец.

Ошибка №2

НЕ СВЕРЯТЬСЯ С КАЛЕНДАРЕМ

Женщины повернуты на всяких памятных датах, и я бы на твоем месте приурочила операцию "Кольцеброс" к одной из них. Это может быть что угодно — годовщина первой совместной ночевки или 100 дней с момента, когда вы в складчину купили пылесос. Чем пустячнее юбилей ты выберешь, тем большим романтиком тебя сочтут.

Если у тебя на такие штуки амнезия, а в ближайшей перспективе — отпуск, нет смысла упускать шанс сделать все красиво. Хочешь — верь, а хочешь — нет, но, по моей персональной статистике, у пар, обручившихся на родине Эдит Пиаф, даже дети получаются красивее.

ИМЕЙ В ВИДУ: Альтернативой отпуску и "вашему" юбилею может стать — не удивляйся — чужая свадьба. На фоне чужих белых платьев у нас, женщин, обычно случается спазм сентиментальности такой силы, что "нет" сказать невозможно.

---

* Если тебе досталась барышня с аллергией на бриллианты и нестандартными взглядами на романтику, она, уж поверь, найдет способ заблаговременно дать тебе это понять.

www.MensHealth.com.ua MH
Journal-plazal.net
Epderm.net

фей непременно должен быть изящным. А понятие "изящества" у женской популяции примерно одинаковое, что, кстати, прекрасно понимают ювелиры Tiffany и Cartier.

ИМЕЙ В ВИДУ: Прятать кольцо в еду — дурной тон и вообще опасная затея. Одна моя подруга таким вот образом сломала зуб. На ее ответ это, конечно, не повлияло. Но вместо того, чтобы заниматься почти супружеским сексом, ночь после помолвки пара провела у стоматолога.

Ошибка №6

СТЕСНЯТЬСЯ ВСТАВАТЬ НА ОДНО КОЛЕНО

Нет, ты, конечно, можешь сколько угодно считать, что не барское это дело — пачкать брюки, но бухнуться на колено все же придется. Особенно если для девушки брак с тобой — первая "ходка" (если у невесты имеется в прошлом кровопролитный опыт развода, твоя сумасбродная выходка будет воспринята со скепсисом, но наверняка тщательно скрываемым).

Помолвка, по сути, единственный раз, когда мужчина, не теряя своего достоинства, может встать перед девушкой на колено (пьяные валяния в ногах в попытке вымолить прощение, ясное дело, не то же самое). Это в первую очередь церемония, и в данном случае чем более старомодным способом ты ее осуществляешь, тем больше струн женской души затрагиваешь. А что до взглядов окружающих, если дело происходит на людях, мой тебе совет — забей. Ты делаешь это только для нее, что по-своему (и по-моему) смело и круто.

ИМЕЙ В ВИДУ: Понятия не имею, кто это и когда придумал, но вставать следует почему-то именно на левое колено.

Ошибка №7

ЛИШАТЬ ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАССКАЗАТЬ ВСЕМ

О твоих намерениях должно знать ограниченное количество лиц: ты, подружка невесты и кто-нибудь из мужчин для моральной поддержки. Ну и еще, может, родители девушки, если ты женишься на наследнице владельца заводов-пароходов. Если все ваше окружение будет в курсе, что 14 февраля в 19.00 ты собираешься делать предложение, невеста лишится особого кайфа — оповестить мир о случившемся. А именно этим девушки обычно и занимаются, как только официальная часть помолвки подойдет к концу. Помнится, один мой приятель, предполагая такой поворот событий, сделал ход конем: собрал друзей в клубе, не уточняя, по какому поводу туса, но предупредив, что дело важное. Когда он с уже окольцованной подругой присоединился к компании, от радостных криков в баре полопались бокалы.

ИМЕЙ В ВИДУ: Не стоит поправлять девушку, если при последующем пересказе событий она будет настаивать, что ты рыдал от счастья, а Дима Билан специально подошел к вашему столику, чтобы поздравить с помолвкой. Это ее история, так что ей действительно виднее.

P.S. Не исключено, что в ходе прочтения текста тебя начали терзать сомнения — к чему такие хлопоты, когда в ответ ты можешь услышать "нет", "нашел дуру!" или еще что похуже? На это я могу тебе сказать одно. Если предложение делается не для того, чтобы вытеснить из памяти женщины инцидент с чужой помадой на твоей ширинке, а на фоне стабильных отношений длительностью не менее полугода — шанс нарваться на отказ минимален. ■

www.MensHealth.com.ua
МН
Journal-plaza.net
Epderuz.net

Феникс из Минска

“РАНЬШЕ БЫЛ АЛКАШ И ТОРЧОК, А ТЕПЕРЬ БОКСЕР И КАЧОК” — ЭТИ СЛОВА ИЗ ПЕСНИ ГРУППЫ “ЛЯПИС ТРУБЕЦКОЙ”, ПОЖАЛУЙ, ЯВЛЯЮТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ ЭПИГРАФОМ К НЕДАВНЕМУ ИНТЕРВЬЮ MH С ИХ ФРОНТМЕНОМ СЕРГЕЕМ МИХАЛКОМ.*

ИНТЕРВЬЮ: **ДМИТРИЙ КУЦ**

*ПОЛНЫЙ ТЕКСТ ИНТЕРВЬЮ ЧИТАЙ НА САЙТЕ MENSHEALTH.COM.UA

Journal-plaza.net
Epdemz.net

И НЕ НАДО ТУТ КРИВИТЬСЯ, дорогой читатель, мол, попса этот ваш "Ляпис", алкоголики и деграданты. Начнем с того, что ни один алкоголик в мире выше микрофонной стойки с места не подпрыгнет, а Михалок за концерт проделывает это не раз. И от того Михалка, которого ты знал по "Вечерней калыханке", остались разве что беспощадный сарказм да юношеский романтизм, помноженные на редкую начитанность. Короче, читай и внемли, и да повиснет турник у тебя на кухне. Аминь.

О саморазрушении и самовозрождении

Вся моя молодость основывалась на анархо-панк-культуре. Buzzcocks, Sex Pistols, Clash, Егор Летов… Саботаж и саморазрушение как форма познания мира, полный аутсайд и андеграунд — это составляющие имиджа любого нонконформистского героя, поэтому наркотики и алкоголь были неизбежны. Восемь лет я находился в каком-то коконе. Когда мне понадобилось надеть маску маргинального гопника, урила со спального района, я столкнулся с тем, что у меня это слишком хорошо получилось. И по всем законам мистики в кругу моих друзей появились достаточно опасные персонажи. В любом городе, будь то Кемерово, Барнаул или Харьков, я к себе притягивал людей, которые поначалу являлись объектом моих собственных насмешек. Все персонажи, описанные ранее в песнях типа "Метелицы", стали моими собутыльниками. Восемь лет я жил их жизнью. Я знаю, что это такое, когда бильярдный кий ломается о голову, знаю, что такое нунчаки, выбивающие челюсть, я участвовал в поножовщинах, мне случалось просыпаться после недельного запоя в притонах мрачных пригородов... Это был достаточно опасный опыт, но впоследствии я пришел к выводу, что для того, чтобы подняться на поверхность в этом омуте жизни, мне необходимо было опуститься на самое дно. Такой своего рода жизненный катарсис.

Кем быть в следующий раз

В молодости я серьезно увлекался спортом, а в восьмилетний период американских горок с саморазрушением очень много дрался, и сейчас одна из моих обычных сред обитания — спортивный или боксерский зал. Наверное, если б я начал все заново, мне хотелось бы попробовать себя в ипостаси профессионального борца, боксера. Мне кажется, это очень творческие люди. Существующий в обществе стереотип, отражающийся в анекдотах про боксеров, не имеет ничего общего с реальностью. Мне очень близок образ поэта с кастетом в кармане. Мне кажется, что именно представление об интеллигенции как о вшивой и беззащитной и вывело на нашей одной шестой части суши в лидеры общественной пирамиды гопников и уродов.

Я ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ, КОГДА БИЛЬЯРДНЫЙ КИЙ ЛОМАЕТСЯ О ГОЛОВУ, ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ НУНЧАКИ, ВЫБИВАЮЩИЕ ЧЕЛЮСТЬ...

О детях и запретах

Я все-таки за рекомендательные отношения с детьми. Я не верю в то, что высочайшие запреты могут принести серьезную пользу. Я все-таки за диспут. Я всегда говорю сыну или любому человеку, спрашивающему у меня совета, что даже мои собственные ошибки могут ему не помочь. То, что для меня было плохо, для него может быть хорошо. В любом случае, энергия рождается из преодоления, и я не хочу ничего запрещать. Многие мои жизненные ошибки сделали меня таким, какой я есть сейчас.

Единоборства — в массы

Я считаю, что для людей важно заниматься единоборствами. Если бы эти занятия были обязательными, это решило бы много проблем.

Дао у каждого свое

Имей собственное мнение, имей свой собственный путь, творчески относись к жизни. Я верю, что изначально каждый человек рожден творить истинное добро и у каждого есть свое дао, свой путь, и только когда ты растворяешься в телевизионных передачах, газетной мишуре, когда ты начинаешь доверять свою жизнь политикам и прочим псевдомессиям, когда ты веришь, что только кто-то может изменить твою жизнь к лучшему вместо тебя — ты попадаешься на крючок. До конца борись за возможность управлять своей жизнью.

На кухню — через турник

У меня с собой всегда на гастролях скакалка, обычная такая, с деревянными ручками. Когда-то мне было нужно похудеть (я весил 120 килограммов в период своего грехопадения). Ну и началось — немного бега, велосипеда, диеты, турник, атлетический зал, много дикого кача... Сейчас я занимаюсь каждый день. Через день — боксерский зал, легкие спарринги, скакалка, груша, работа на перчатках. Я занимаюсь оздоровительным боксом, считаю, что это такая мужская аэробика. Мне это нравится, я в хорошей форме, быстро двигаюсь. Бегаю кроссы, езжу на велосипеде. На велосипеде вообще езжу круглогодично, по Минску перемещаюсь преимущественно на нем. Я не люблю энергию внутреннего сгорания, не люблю автомобили. Кроме тренажерного зала, я могу и дома тренироваться — у меня там два турника, брусья. Я считаю, что каждый мужчина на кухню должен попадать через турник, не умеет подтягиваться — пусть хоть повисит. А в дороге работаю с весом тела. 40-минутной боксерской разминки вполне хватает. Приседания, отжимания, бой с тенью. Я сейчас вешу 78 килограммов при росте 180, подтягиваюсь порядка 20 раз. Мне этого хватает. В 38 лет многие мои друзья выглядят намного больше и старше. ■

www.MensHealth.com.ua MH

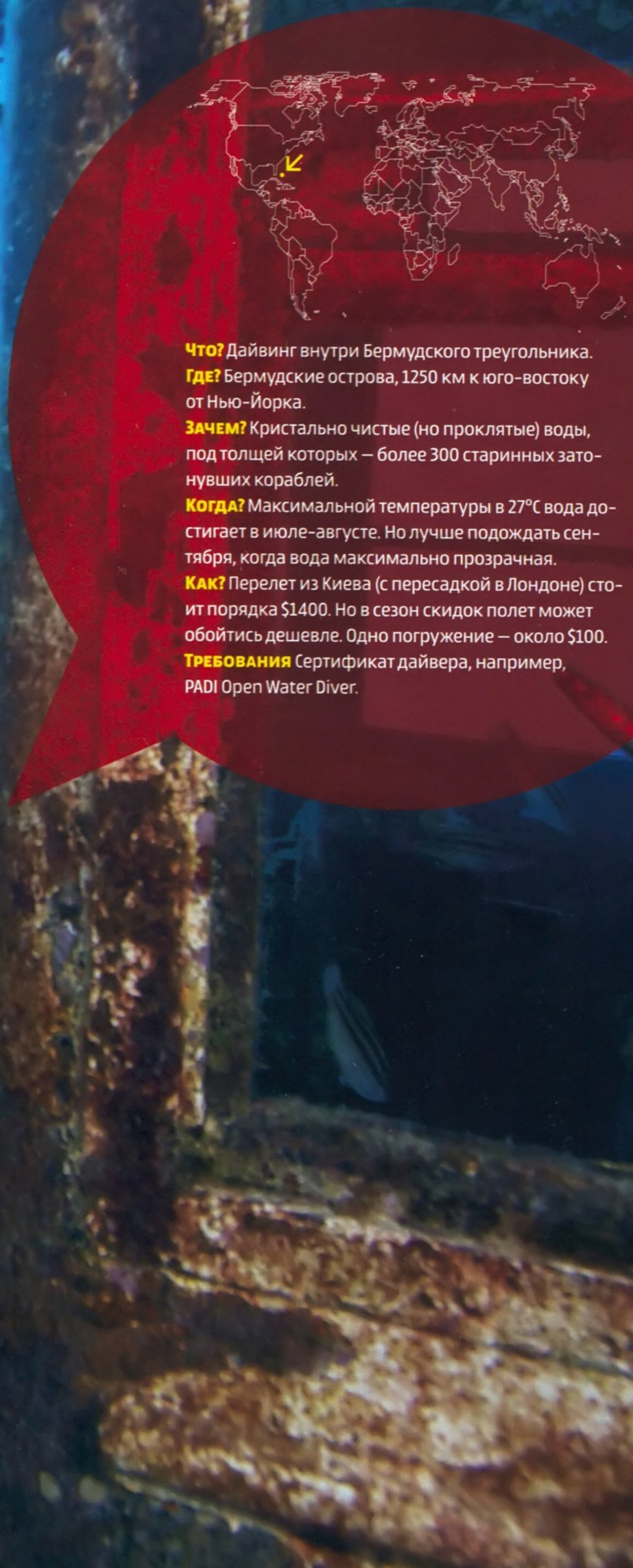
МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

РИФЫ И ЛЕГЕНДЫ

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПОДДАЛСЯ ПОРЫВУ ЗАПОЗДАЛОЙ ПОДРОСТКОВОЙ РОМАНТИКИ И ОТПРАВИЛСЯ В ЛЕГЕНДАРНЫЙ БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК — НЫРЯТЬ К ЗАТОНУВШИМ КОРАБЛЯМ.

ТЕКСТ: ЙЕН ТЕЙЛОР

Journal-plaza.net
Epdemz.net



Что? Дайвинг внутри Бермудского треугольника.
Где? Бермудские острова, 1250 км к юго-востоку от Нью-Йорка.
Зачем? Кристально чистые (но проклятые) воды, под толщей которых — более 300 старинных затонувших кораблей.
Когда? Максимальной температуры в 27°С вода достигает в июле-августе. Но лучше подождать сентября, когда вода максимально прозрачная.
Как? Перелет из Киева (с пересадкой в Лондоне) стоит порядка $1400. Но в сезон скидок полет может обойтись дешевле. Одно погружение — около $100.
Требования Сертификат дайвера, например, PADI Open Water Diver.

В МОЕЙ СТРАХОВКЕ нет ни слова по поводу возмещения ущерба, причиненного машиной времени, инопланетными опытами или гигантским осьминогом-вампиром. Я шлепаю по лодке в ластах, которые мне явно велики, пытаясь разглядеть на горизонте странные огни, порталы в другое измерение или корабль с призраками — но не вижу ничего.

Никаких доказательств, что паранормальные явления в Бермудском треугольнике действительно происходят, у меня нет. Но сотни погибших здесь без всякой внятной причины кораблей и самолетов — абсолютно реальный факт. Собственно, ради этого я и прилетел сюда — спуститься на дно и увидеть, что осталось от несчастных людей, проглоченных морем.

Легенда Бермудского треугольника волновала меня не только из-за пиратских фильмов и книг, которые я читал в детстве. Мой прадедушка служил в Британском королевском флоте и конвоировал торговые суда с Карибов в Канаду во время Первой мировой войны. Путь проходил как раз по этим местам. Его истории о том, как корабли в этом районе то и дело шли на дно, разожгли страсть к мифам о Бермудском треугольнике в моем сердце.

И вот я здесь. Инструктор в последний раз проверяет мое снаряжение, я пытаюсь поплевать в маску (кто не знал — спасет от запотевания стекла), но не могу — в горле пересохло. Сажусь на край лодки и переваливаюсь спиной назад в воду, где меня наверняка уже поджидает Ктулху.

Надо мной — переливающаяся ртутью поверхность океана, подо мной — что-то вроде тропического леса. Это мое первое погружение в открытом океане. За плечами только курсы дайвинга в водохранилище, полном противного ледяного зеленого супа, где-то в районе Хитроу. Дыхание под водой все еще кажется мне сверхспособностью, но видимость здесь получше — как говорят инструкторы, до 46 м.

Journal-plazza.net
Ерденгz.net

ПЕРЕМОГА!
КОМФОРТНЕ ГОЛІННЯ
НАВІТЬ НА ЧУТЛИВІЙ ШКІРІ

Зволожуюча стрічка-індикатор збагачена вітаміном Е та алое

Леза Power Glide з унікальним покриттям проти тертя допомагають зменшити відчуття подразнення на шкірі

15 спеціальних мікрогребенів акуратно розгладжують нерівну поверхню шкіри, дозволяючи 5 лезам рухатися максимально плавно

Точне лезо-тример ідеальне для гоління найскладніших місць

Робоча поверхня з 5 лезами, розташованими на 30% ближче, ніж у Mach 3, дозволяє зменшити тиск на шкіру

Пом'якшуючі мікроімпульси допомагають зменшити тертя настільки, що ти майже не відчуєш лез

Power Glide – Пауер Глайд; Cool White – Кул Уайт; Mach 3 – Мак 3.

СХВАЛЕНО
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ЛІКАРІВ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІВ І КОСМЕТОЛОГІВ
ЖАЛДВК

GILLETTE
FUSION
COOL WHITE
для чутливої шкіри

ОЛЕКСАНДР ОВЕЧКІН

Gillette и никаких примет!

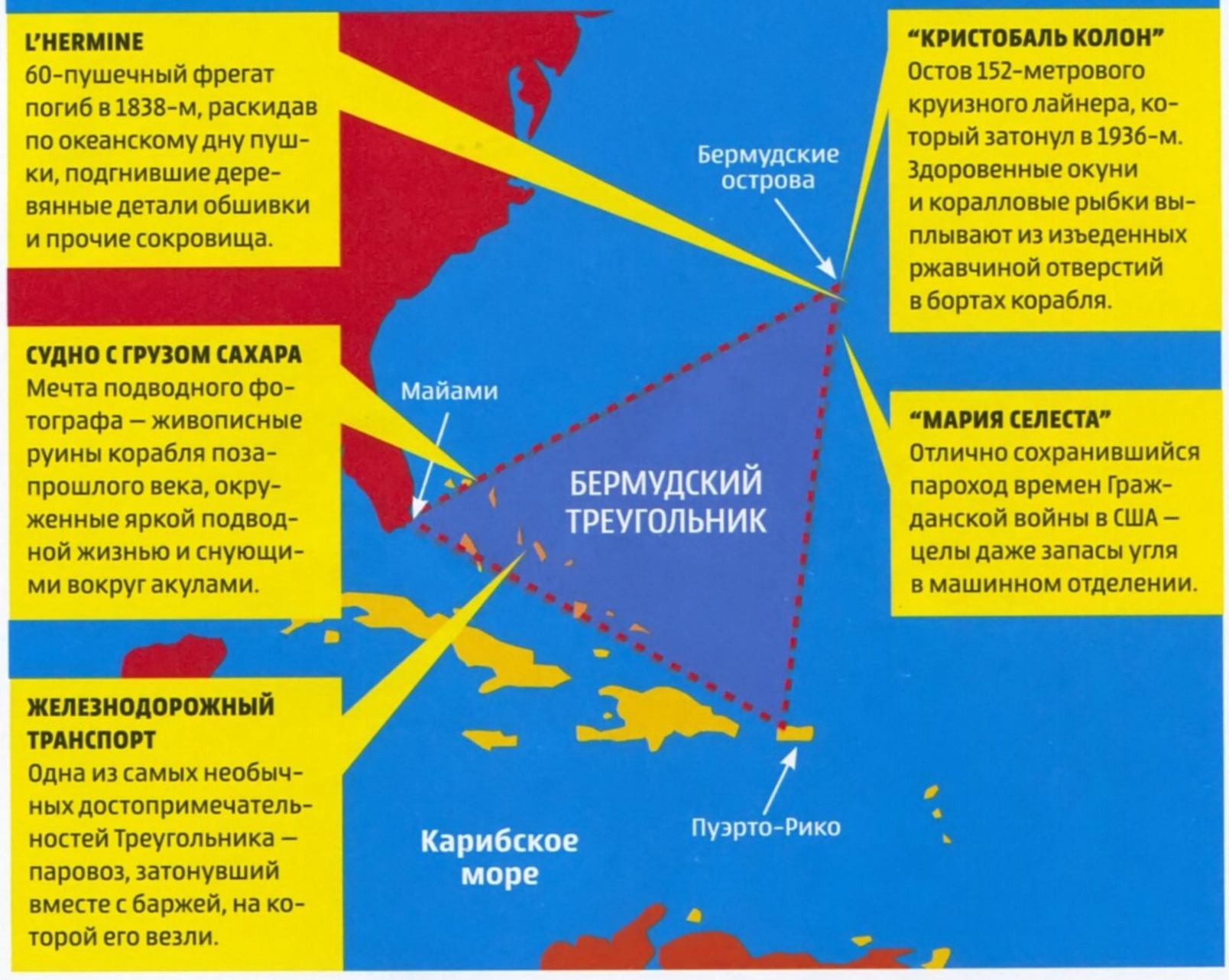
Рекомендовано Українською асоціацією лікарів-дерматологів і косметологів.
Gillette і ніяких прикмет!

Gillette
Найкраще для чоловіків

Реклама

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ГДЕ НЫРНУТЬ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ


L'HERMINE
60-пушечный фрегат погиб в 1838-м, раскидав по океанскому дну пушки, подгнившие деревянные детали обшивки и прочие сокровища.
СУДНО С ГРУЗОМ САХАРА
Мечта подводного фотографа — живописные руины корабля позапрошлого века, окруженные яркой подводной жизнью и снующими вокруг акулами.
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТРАНСПОРТ
Одна из самых необычных достопримечательностей Треугольника — паровоз, затонувший вместе с баржей, на которой его везли.
"КРИСТОБАЛЬ КОЛОН"
Остов 152-метрового круизного лайнера, который затонул в 1936-м. Здоровенные окуни и коралловые рыбки выплывают из изъеденных ржавчиной отверстий в бортах корабля.
"МАРИЯ СЕЛЕСТА"
Отлично сохранившийся пароход времен Гражданской войны в США — целы даже запасы угля в машинном отделении.
Бермудские острова
Майами
БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК
Пуэрто-Рико
Карибское море

Все, что я слышу, — собственное сиплое дыхание. Все, что я вижу вокруг, напоминает инопланетную жизнь. По разноцветному лесу кораллов мимо меня проплывает прозрачная живая труба, и я вдруг шарахаюсь подальше от крошечной коричневой медузы с полутораметровыми волокнистыми щупальцами явно ядовитого вида, которая с невинным видом дрейфует позади этой трубы.

Это — самый северный коралловый риф в Атлантике и настоящее проклятие для моряков. Тем более что он расположен на оживленном морском маршруте из Европы в Америку. "Тем более что проклятие рифов подкреплено ромом", — пошутил прошлым вечером шкипер. Ром был обязательной частью рациона моряков еще сто лет назад, а поддавший капитан — легкая добыча для кровожадных бермудских рифов. Неплохо приняв местного рома накануне (здесь его подают в виде коктейля Dark'n'Stormy — смешанным с имбирным пивом), я могу себе представить ощущения тех моряков.

К СЧАСТЬЮ, ВОДА ВОКРУГ МЕНЯ СПОКОЙНАЯ и прозрачная, бурей и не пахнет. Но, приглядевшись к рельефу дна, я вижу какие-то признаки присутствия человека. Они проржавели и поросли кораллами, но нет сомнения, что именно лежит внизу, подо мной. Пушки, много пушек. Не менее 20 массивных стволов, аккуратно сложенных в линию вдоль рифа. Никто не знает точно, откуда они здесь взялись.

Journal.pzz.net
Epdenzz.net

ПЕРЕМОГА НАД ПОДРАЗНЕННЯМ

ГЕЛЬ ДЛЯ ГОЛІННЯ GILLETTE SERIES

гіпоалергенний

Спеціальна формула не містить штучних ароматизаторів і барвників. Допомагає захистити чутливу шкіру під час гоління від почервоніння та подразнення.

Рекомендовано Українською асоціацією лікарів-дерматологів і косметологів.

Gillette

Найкраще для чоловіків

Реклама

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

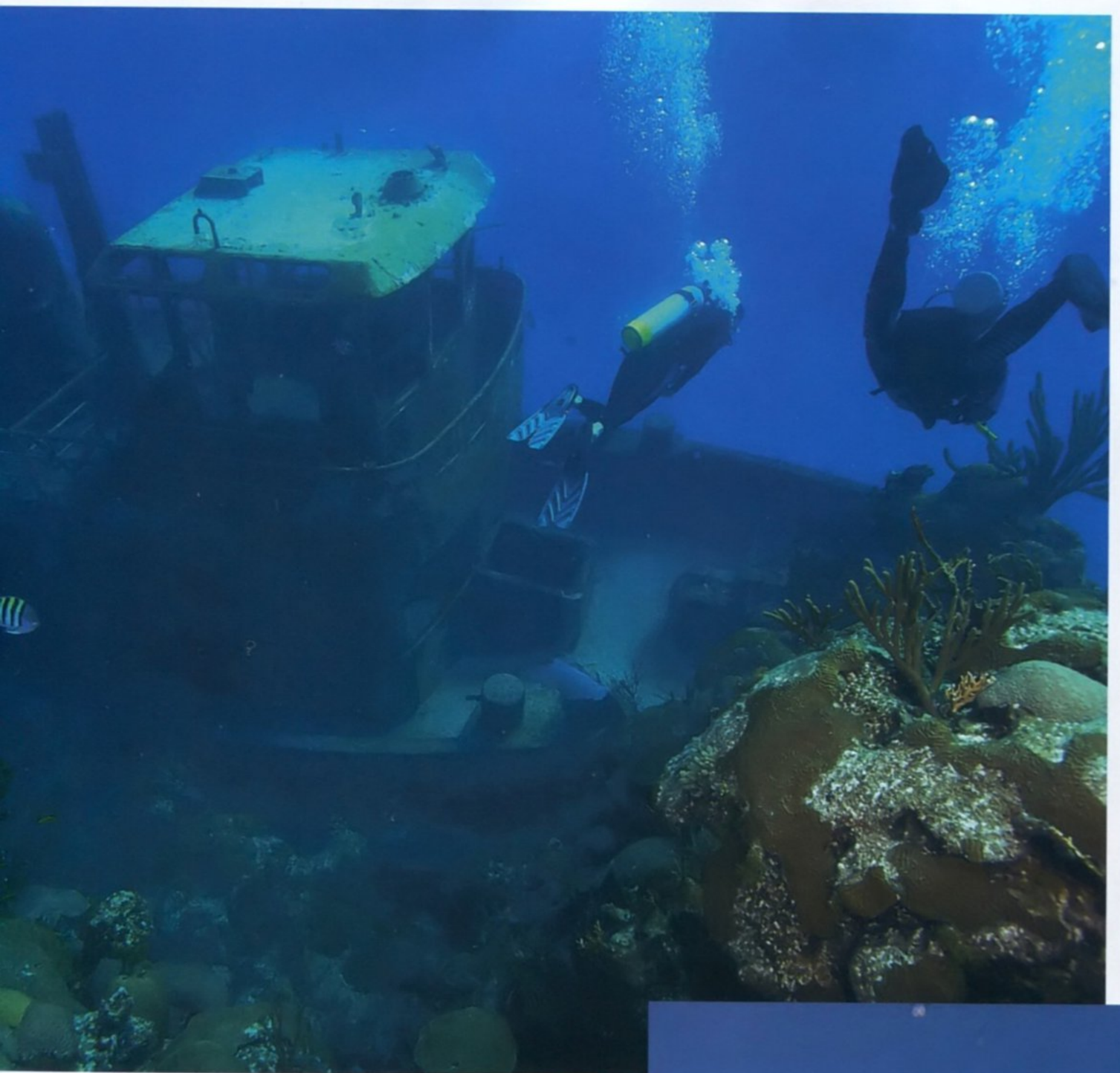
Основная версия археологов: здесь в середине XVIII века погибло судно, перевозившее рабов. В последней попытке спастись моряки разместили пушки в линию посреди трюма, чтобы придать судну остойчивость. Теперь эта линия и горстка стеклянных бус, на которые торговцы выменивали рабов у африканских князьков, — все, что осталось от судна.

Пока я еще с завистью смотрю на более опытных дайверов, изящно скользящих в толще воды. Я же двигаюсь как бездарь, возомнивший себя брейкером, танцующим "робота". К тому же это чертово дыхание Дарта Вейдера в ушах, раздражающее и пугающее одновременно. Разумеется, я слишком поздно вспоминаю, что

ОСТРОВА ДЕМОНОВ

Необитаемые острова (150 клочков земли общей площадью всего 53 кв. км) были открыты в 1505 году испанским мореплавателем Хуаном де Бермудесом. Но в последующие сто лет никто не пытался здесь поселиться — из-за рифов, на которых постоянно гибли корабли, и легенд о живущих здесь демонах (сейчас предполагают, что причина этих легенд — необычные крики местных птиц). В 1609 году на Бермудах потерпел крушение корабль с английскими колонистами, следовавшими в Вирджинию. Им удалось спастись, построить новый корабль, добраться до Вирджинии, эвакуировать голодающих жителей тамошней колонии и вернуться в Англию. Но на островах остались трое моряков — ждать новых кораблей в этих богатых провизией землях. С тех пор острова были постоянно населены, а бермудский город Сейнт-Джордж считается самым старым из ныне существующих британских поселений в Новом Свете. Дальнейшая история стандартна для большинства колоний — строительство форта, завоз рабов для работы на плантациях. Но основным источником дохода для местных жителей стало строительство и ремонт кораблей — все благодаря растущему здесь бермудскому кедру, отличному строительному материалу. После американской революции Бермуды стали еще и важной британской военной базой, как ближайшие к Штатам британские владения. В 30-е годы прошлого века, с началом регулярных авиаперелетов, основой бюджета островов стали доходы от туристов.

Journal-pravda.net
Epdenz.dsf



кораллов ни в коем случае нельзя касаться — можно здорово повредить руку. К счастью, я обошелся лишь легкой царапиной, но и она вернула меня из мира фантазий на землю, точнее — под воду. Проверив уровень кислорода, я понял, что пора всплывать. Как бы мне ни хотелось достать пушку, пришлось подниматься на лодку без нее.

В ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ Я ПОГРУЖАЮСЬ еще три раза. Сначала — на месте крушения корабля “Кристобаль Колон” (так испанцы зовут Христофора Колумба). Этот 152-метровый шикарный круизный лайнер, врезавшийся в риф в 1936 году, — самый большой корабль из всех, что лежат на дне возле Бермудов. Я проплываю мимо огромных паровых котлов и винтов парохода, постепенно зарастающих кораллами. Заглядываю в тьму за пустыми иллюминаторами и чувствую нечто большее, чем просто приступ клаустрофобии. Море сожрало этот мощный корабль и теперь переваривает.

Третье погружение — “Король Георг”, судно, затонувшее практически неповрежденным в 1930 году, но уже основательно “переваренное”. На корпусе выросли целые леса белых водорослей, похожих на волосы утопленника. К счастью, членов экипажа я не встретил — новые знакомства ограничились рыбами-попугаями, красным луцианом и очень робкой черепахой. Я уже достаточно сносно плаваю, поэтому рискую забраться внутрь и проплыть по коридорам корабля, загля-

Реклама

дывая в черные провалы дверей кают и машинного отделения. Чем больше уверенности в моих движениях, тем меньше осторожности и больше куража в голове. Я начинаю понимать людей, подсевших на дайвинг, — наверх подниматься совершенно не хочется.

МОЕ ПОСЛЕДНЕЕ ПОГРУЖЕНИЕ — "Мария Селеста" — колесный пароход времен Гражданской войны в США. Сразу после начала войны северные штаты организовали морскую блокаду южных, не пропуская в порты Конфедерации ни одно судно — ни военное, ни гражданское. Разумеется, желающих прошмыгнуть мимо северных кораблей и заработать на контрабанде внушительную сумму было предостаточно. Одним из таких стал капитан "Марии Селесты", шедшей на юг с грузом алкоголя и оружия. Путешествие, как мы понимаем, закончилось неудачно — отвалившееся от парохода колесо так и стоит, воткнувшись в донный песок (см. фото вверху), а между его массивных лопастей снуют стайки коралловых рыбок.

Я обращаю внимание на изумрудный блеск в песке около машинного отделения и направляюсь туда. Увы, это не сундук с сокровищами, а всего лишь осколок винной бутылки с выгравированной на нем датой — 1853 год. Скорее всего, ураган, пронесшийся здесь год назад, вытащил этот осколок из-

ЧЕРНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Район площадью около миллиона квадратных километров в Атлантическом океане. Углы треугольника — Бермудские острова, северное побережье острова Пуэрто-Рико и восточное побережье полуострова Флорида. Хотя регулярные кораблекрушения начались с открытием Бермудов, термин "Бермудский треугольник" был впервые употреблен лишь в 1964 году, в статье, посвященной спиритизму. Вторая половина 60-х и 70-е годы — вершина "славы" треугольника, когда ему приписывалась львиная доля морских и авиакатастроф, происходивших в мире вообще, — про него даже Высоцкий пел. Трезвомыслящие ученые, впрочем, утверждают, что количество крушений в этом районе — не выше, чем в любом другом с аналогичными природными условиями и интенсивностью морских сообщений.

под толщи песка. Не знаю, как для тебя, читатель, но для меня это настоящее сокровище. В том смысле, что может обойтись мне в $25 000 — такой штраф на Бермудах полагается за незаконный подъем со дна моря предметов кораблекрушений. Пришлось положить осколок бутылки назад на песок и подняться на поверхность.

Добравшись до суши, я отправляюсь в бар, чтобы выпить очередную порцию Dark'n'Stormy — за свои успехи в дайвинге, но главным образом за моряков, которым повезло меньше, чем мне, и которые не выплыли из Бермудского треугольника. ■

Журнальный зал Euclidus.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

11–16 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

СИЛОВОЕ РЕШЕНИЕ

Из школьного курса физики ты, конечно, помнишь, что сила — это масса, помноженная на ускорение. Тот же закон, как ни странно, действует и в фитнесе.

МЕТОДИКА: ПИТЕР ЧОУН. ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: PHOTOXPRESS

Journal-plaza.net
Epdemz.net

Многие считают слова “сильный” и “накачанный” — если говорить о человеке — синонимами. Это не так. То есть, конечно, 120-килограммовый качок, у которого бицепс размером с голову младенца, окажется сильнее среднестатистического офисного клерка. Но в то же время он, качок, может уступить в этом показателе человеку, который специально работал над увеличением силы, будь тот даже в полтора раза легче. Дело в том, что сила зависит не только от объема мускула, но и от степени вовлеченности ЦНС в работу мышц. Иными словами, сильный человек умеет включать в работу большее количество мышечных волокон, чем простой качок.

Как ты понимаешь, разговор про силу зашел не просто так. Следующие 6 недель нашей тотальной годовой фитнес-программы* мы решили посвятить именно ее развитию. Причем в экспресс-темпе!

Обычно набор силы — процесс довольно долговременный. Но мы прибегнем к методу контрастного тренинга. Суть его заключается в чередовании взрывных упражнений (выполняемых с ускорением) с обычными силовыми. Автор данной программы, культурист и мистер Вселенная-2006 Питер Чоун утверждает: “Взрывные, плиометрические упражнения заставляют твой организм подключать к работе больше мышечных волокон. В результате после первого же подхода твое тело начинает готовиться к более интенсивной физической работе и ты становишься сильнее буквально на глазах — в рамках одной тренировки можно ожидать пятипроцентного увеличения силовых показателей”.

СИСТЕМА

Выполняй Тренировку 1 по понедельникам и четвергам, а Тренировку 2 по вторникам и пятницам. Если не можешь позволить себе четыре похода в спортзал в неделю, тренируйся трижды, чередуя варианты 1 и 2 (пн. — 1, ср. — 2, пт. — 1, пн. — 2 и т.д.).

Упражнения в тренировках разбиты по принципу спаренных сетов. Выполнил один подход упражнения 1.1 — отдохни 60-90 сек., сделай подход упражнения 1.2, снова отдохни и вернись к 1.1. Продолжай чередовать упражнения, пока не завершишь все подходы (их должно быть 2-3 в недели с первой по третью, и 3-4 — с четвертой по шестую), и с чистым сердцем переходи к следующему спаренному сету.

Важный момент: в принципе, ты и так получишь неслабую нагрузку на мышцы живота. Но, если тебе этого вдруг покажется мало, можешь заканчивать каждую тренировку одним-двумя любыми упражнениями “на пресс”. Смело проявляй фантазию, главное — делай в каждом выбранном упражнении по 2-4 сета.

---

* Перед тобой третья часть тотальной МН-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом, а потом забросил и заплыл жирком. Первую и вторую части ищи в январском и февральском номерах.

Journal-Plaza.net Epdenz.net

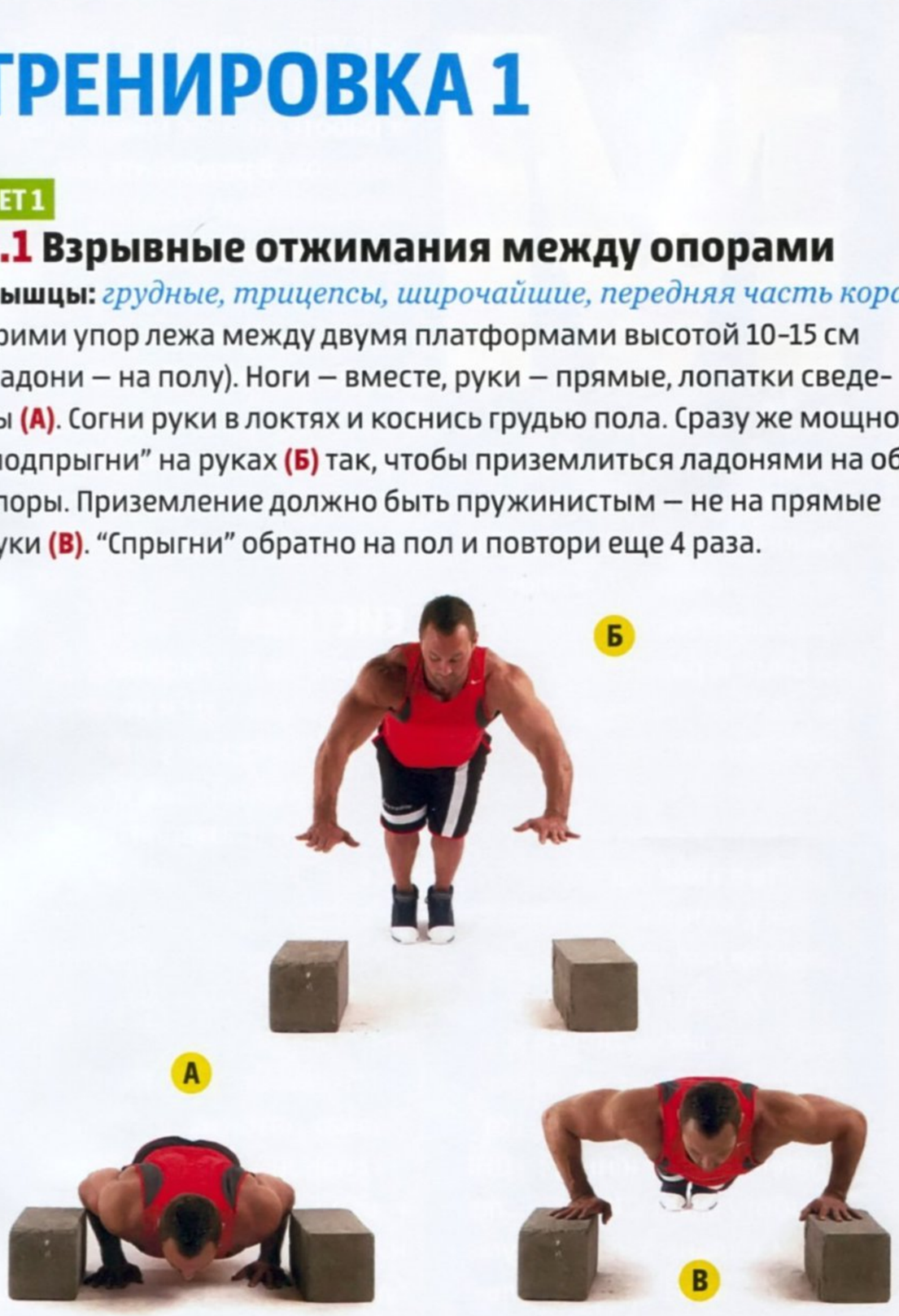
ТРЕНИРОВКА 1

СЕТ 1

1.1 Взрывные отжимания между опорами

Мышцы: *грудные, трицепсы, широчайшие, передняя часть кора*

Прими упор лежа между двумя платформами высотой 10-15 см (ладони – на полу). Ноги – вместе, руки – прямые, лопатки сведены **(А)**. Согни руки в локтях и коснись грудью пола. Сразу же мощно "подпрыгни" на руках **(Б)** так, чтобы приземлиться ладонями на обе опоры. Приземление должно быть пружинистым – не на прямые руки **(В)**. "Спрыгни" обратно на пол и повтори еще 4 раза.



1.2 Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, трицепсы, широчайшие*

Ляг на скамью, поставив ноги шире плеч, а ступни параллельно друг другу. Чуть прогнись в грудном отделе, сведи лопатки, возьми штангу хватом шире плеч и помести над серединой груди **(А)**. Делая вдох, подконтрольно опусти гриф на нижнюю часть грудных **(Б)** и, выдыхая, вернись в положение А.

1-3 НЕДЕЛИ – 8-10 ПОВТОРОВ

4-6 НЕДЕЛИ – 5-7 ПОВТОРОВ

СЕТ 2

2.1 Броски медбола в пол

Мышцы: *широчайшие, трицепсы, грудные, передняя часть кора*

Встань прямо, взяв в руки тяжелый медбол. Ноги поставь чуть шире бедер, слегка наклонись вперед и подними мяч на немного согнутых руках над головой, направив локти в стороны **(А)**. С силой кинь мяч об пол, словно пытаешься пробить в нем дыру **(Б)**. Твое движение должно сопровождаться четко ощущаемой работой широчайших мышц спины. Чтобы это получилось, думай о броске как о взрывном варианте пуловера. Поймав мяч, повтори все сначала еще 4 раза.

2.2 Тяга гантели в наклоне

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная*

Поставь на скамью левое колено и левую ладонь, в правую руку возьми гантель, спину немного прогни **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Сделав четкую паузу в верхней точке, плавно вернись в положение А и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ – 8-10 ПОВТОРОВ

4-6 НЕДЕЛИ – 5-7 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКИ

Journal-plaza.net
Epdenz.net

СЕТ 3

3.1 Броски медбола над головой

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы*

Возьми в руки тяжелый медбол и подними его перед грудью, локти направлены вниз. Ноги слегка согнуты в коленях **(А)**. С силой подбрось мяч строго вертикально **(Б)**. Поймай его и, не медля и секунды, повтори бросок еще 4 раза.

3.2 Жим гантелей сидя

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы*

Сядь на скамью с почти вертикальной спинкой, ноги поставь на ширину плеч, в руки возьми по гантели и подними их к плечам, направив ладони вперед **(А)**. Выжми гантели над макушкой **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

СЕТ 4

4.1 Броски медбола лежа

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Ляг на скамью, словно собираешься жать штангу. Расположи медбол на груди, удерживая его обеими руками, локти направь в стороны **(А)**. С силой подбрось мяч вверх настолько, насколько это позволит тебе сделать высота потолка **(Б)**. Поймай мяч и повтори упражнение еще 4 раза.

4.2 Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Ляг на скамью, поставив ноги шире плеч, а ступни параллельно друг другу. Сними штангу со стоек, взявшись за нее хватом чуть шире грудной клетки. Сведи лопатки и помести штангу над серединой груди **(А)**. Делая вдох, подконтрольно опусти гриф на нижнюю часть грудных **(Б)** и, выдыхая, вернись в положение А.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

www.journal-plaza.net
www.epdenz.net

ТРЕНИРОВКА 2

СЕТ 1

1.1 Прыжковые выпады

Мышцы: *ягодицы, квадрицепсы, задняя поверхность бедра, икроножные*

Поставь ноги на расстоянии двух шагов. Стопу передней ноги слегка поверни внутрь. Стопу задней поставь на мысок **(А)**. Подпрыгни и в полете поменяй ноги местами **(Б)**. Приземлись в положение выпада, но уже другой ногой вперед **(В)**. Это только половина повтора, а всего их должно быть 5.

1.2 Динамические выпады со штангой назад

Мышцы: *ягодицы, квадрицепсы, задняя поверхность бедра, икроножные*

Положи штангу на плечи, выпрямись и поставь слегка согнутые в коленях ноги на ширину бедер **(А)**. Сделай правой ногой большой шаг назад, одновременно сгибая обе ноги в коленях, и опустись в глубокий выпад **(Б)**. Вернись в положение А и повтори выпад с другой ноги.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ

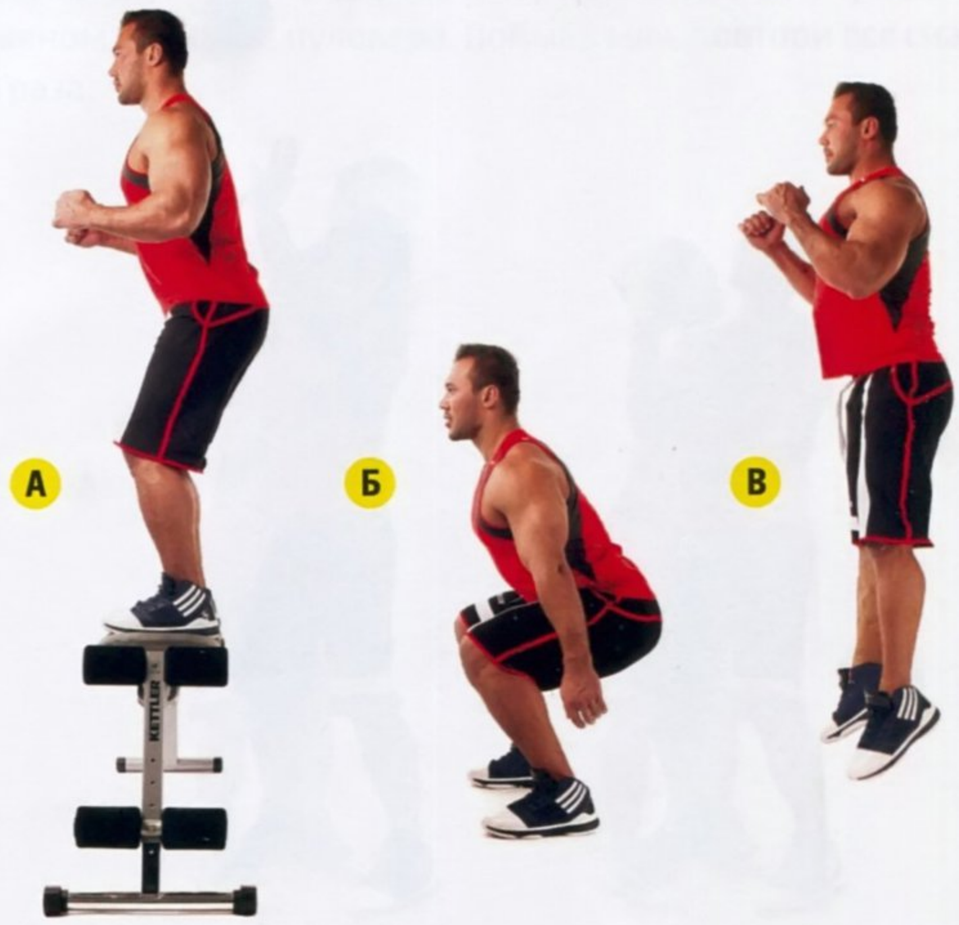
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ

СЕТ 2

2.1 Выпрыгивания из глубины

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные*

Встань на лавку, поставив ступни на ширину бедер **(А)**. Аккуратно спрыгни с лавки назад, мягко приземлившись в полуприсед **(Б)**. Сразу же подпрыгни как можно выше **(В)**, запрыгивать при этом на лавку не нужно. Вернувшись на грешную землю, вновь запрыгивай на лавку и повтори все сначала 4 раза.



2.2 Приседания со штангой

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные, задняя часть кора*

Положи штангу на трапеции, поставь ступни чуть шире плеч, немного согни ноги в коленях, прогнись в спине и отведи таз назад **(А)**. Продолжив движение таза назад, согни обе ноги в коленях и опустись в присед до тех пор, пока твой таз не окажется ниже коленей, пятки при этом не должны отрываться от пола **(Б)**. Мощно вернись в исходное положение и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ

4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ, PHOTOXPRESS

Journal-plaza.net
Epdenz.net

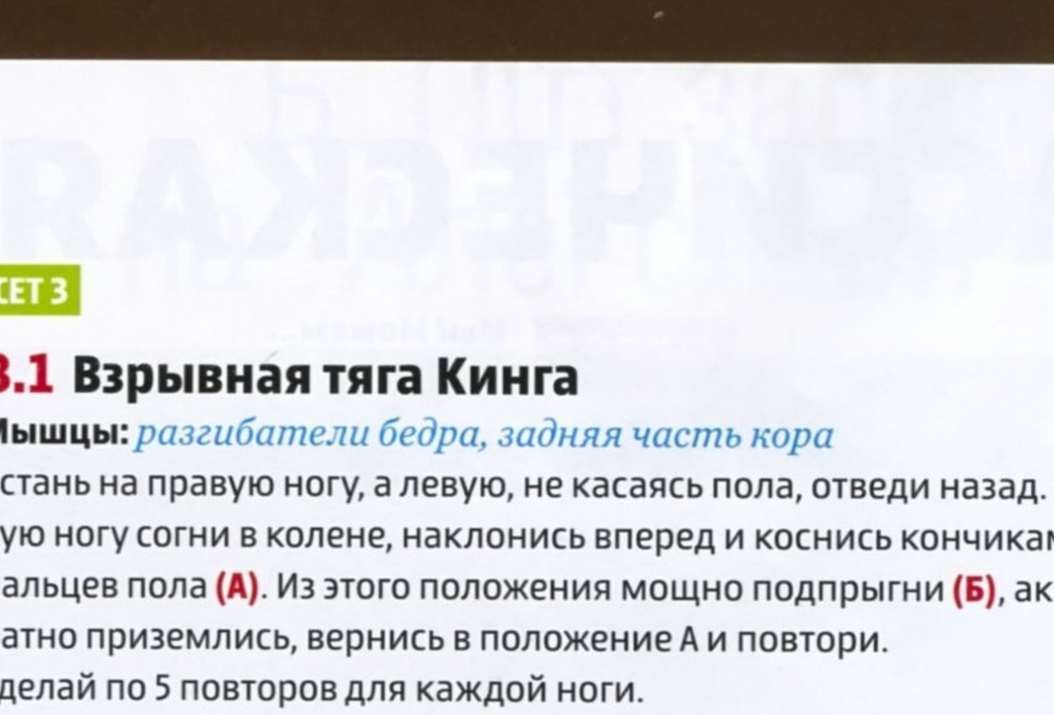
СЕТ 3

3.1 Взрывная тяга Кинга

Мышцы: *разгибатели бедра, задняя часть кора*

Встань на правую ногу, а левую, не касаясь пола, отведи назад. Правую ногу согни в колене, наклонись вперед и коснись кончиками пальцев пола **(А)**. Из этого положения мощно подпрыгни **(Б)**, аккуратно приземлись, вернись в положение А и повтори.

Сделай по 5 повторов для каждой ноги.



3.2 Рывковая тяга на прямых ногах

Мышцы: *ягодицы, задняя поверхность бедра, трапециевидная*

Возьми штангу предельно широким хватом, ноги поставь немного уже бедер, мыски — чуть в стороны, колени слегка согни **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед, опустив гриф до середины голени. Поясницу не округляй **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ

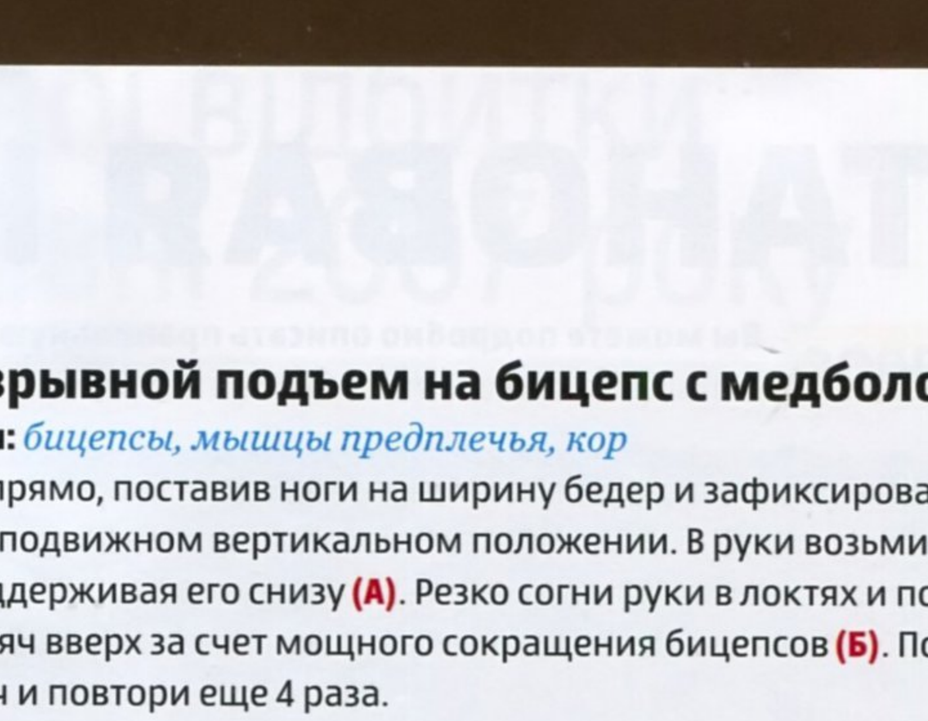
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

СЕТ 4

4.1 Взрывной подъем на бицепс с медболом

Мышцы: *бицепсы, мышцы предплечья, кор*

Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер и зафиксировав корпус в неподвижном вертикальном положении. В руки возьми медбол, поддерживая его снизу **(А)**. Резко согни руки в локтях и подбрось мяч вверх за счет мощного сокращения бицепсов **(Б)**. Поймай мяч и повтори еще 4 раза.



4.2 Концентрированный подъем на бицепс с гантелью

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Подними спинку наклонной скамьи почти до вертикального положения. Положи на нее правую руку с гантелью, чуть согнув в локте. Левой придерживайся за скамью, ограничивая движение корпуса **(А)**. Согни правую руку в локте, максимально сократив бицепс **(Б)**, и вернись в положение А. ■

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ

4-6 НЕДЕЛИ — 10-12 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКИ

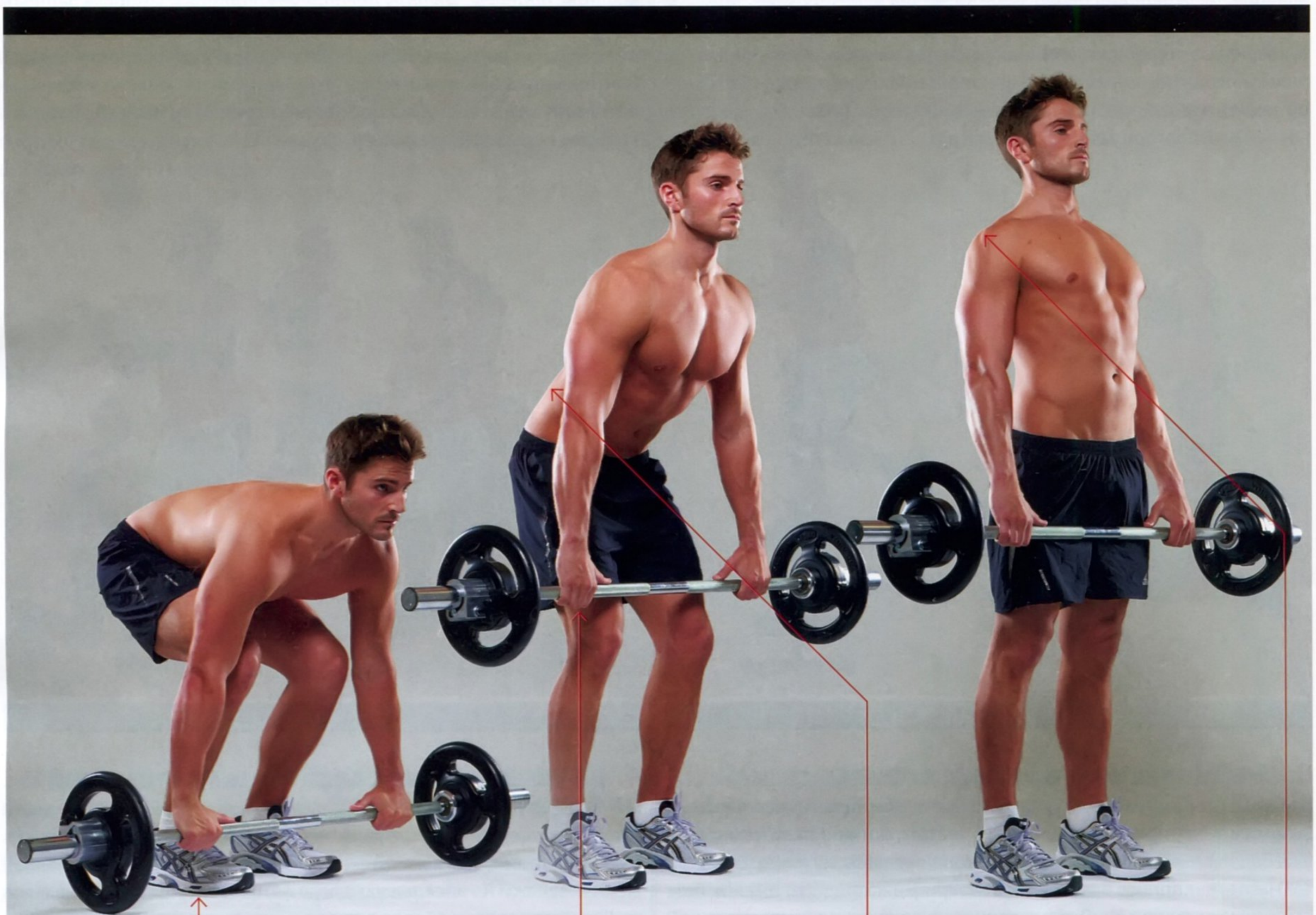
journal-plazma.net

СТАНОВАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ

ВОПРОС **Вы можете подробно описать правильную технику исполнения классической становой тяги?**

ДЕНИС

ОТВЕТ **Мы? Можем...**



Стойка

Поскольку речь о классике, ставь ноги на ширину бедер, а ступни — параллельно друг другу. Если мыски будут смотреть в разные стороны, выполнить верхнюю фазу тяги будет сложнее и нагрузка на позвоночник возрастет.

● **Совет:** чтобы точнее определить ширину стойки, повисни на перекладине, через пару секунд расслабленно спрыгни и посмотри на пятки, сейчас между ними оптимальное расстояние.

Хват

Возьмись за гриф так, чтобы при выполнении упражнения кисти не соприкасались с ногами. При этом расстояние между кистями не должно быть шире плеч. Такой хват облегчает сведение лопаток в верхней точке упражнения.

● **Совет:** чтобы становая тяга не повредила ни твоей спине, ни мышцам рук, всегда выполняй ее только прямым хватом. Если надо, пользуйся магнезией или кистевыми ремнями.

Поясница

А теперь **ВНИМАНИЕ!** Еще до отрыва штанги от пола твоя поясница должна быть напряжена и немного прогнута. Такое положение спины облегчает подъем штанги и наиболее безопасно для позвоночника.

● **Совет:** следи, чтобы угол наклона корпуса от вертикали в исходной позиции не превышал 45°. На больших углах твоя спина работать не должна, все остальное — забота ног.

Плечи и затылок

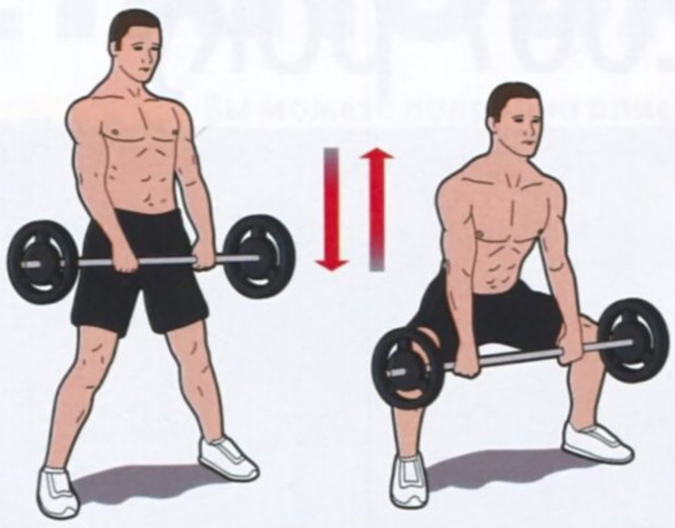
Становая тяга должна начинаться с движения головы и плеч назад. Именно назад, а не вверх или вверх-назад! Затем начни отталкиваться от пола ногами, **ОДНОВРЕМЕННО** поднимая вверх и назад плечи, таз и колени. Таз не должен обгонять подъем плеч или степень разгибания коленей.

● **Совет:** не надо бояться, если при выполнении упражнения почувствуешь, что тебя клонит назад. Подобные ощущения — маркер правильной техники.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GETTY/FOTOBANK

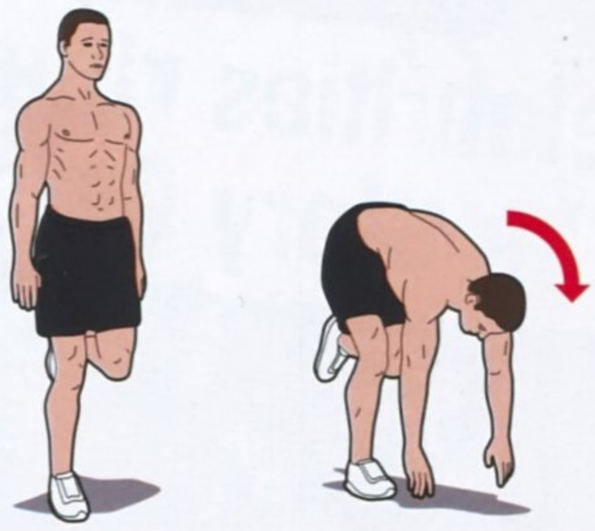
Journal-pryamet
Spdemz.net

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ



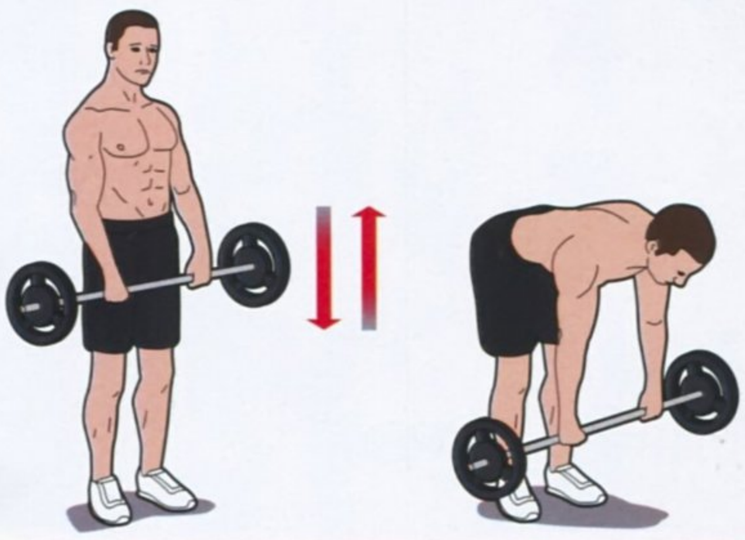
1 СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

МЫШЦЫ: приводящие бедра, ягодицы, квадрицепсы.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: широкая стойка делает главными движителями приводящие мышцы бедра. Это позволяет поднимать больший вес, но ставит коленные суставы под удар.
КОГДА ДЕЛАТЬ: если при выполнении классической становой тяги у тебя не получается держать спину прогнутой. Ноющие колени все-таки не так страшны, как сорванная поясница.



2 СТАНОВАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

МЫШЦЫ: кор полностью, ягодицы, задняя поверхность бедра.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: нет штанги. Но такая тяга, даже выполняемая с собственным весом, достаточно тяжела и эффективна. К тому же она прекрасно тренирует баланс и мышцы кора.
КОГДА ДЕЛАТЬ: при наличии ограничений по здоровью (обычная становая — противопоказана) или в отсутствие штанги.



3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА

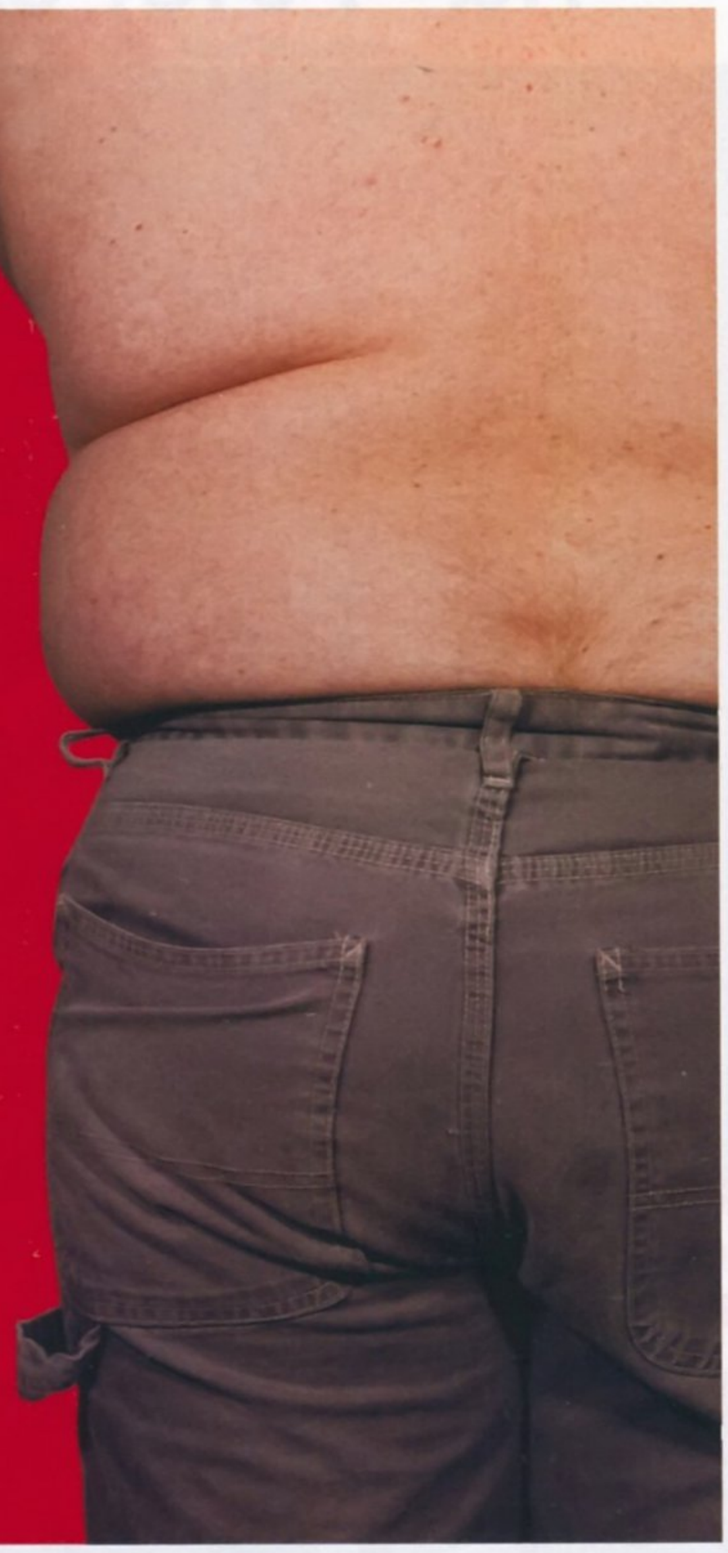
МЫШЦЫ: ягодицы, мышцы задней поверхности бедра.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: выполняется с прямыми ногами. Вариант, когда нужно увеличить силу задней поверхности бедра, не затрагивая другие мышцы ног. Это актуально для тех, кто злоупотребляет приседаниями или просто много сидит (в офисе, за рулем).
КОГДА ДЕЛАТЬ: в начале отдельной тренировки ног.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАК УБРАТЬ НЕНАВИСТНЫЙ ЖИР С ПОЯСНИЦЫ?

АЛЕКСЕЙ

Жир в нашем организме распределяется неравномерно. Есть несколько областей (в том числе в области живота и поясницы), в которых липидам живется более комфортно. Накапливая жир, твое тело пытается запасти хоть какое-то количество энергии на случай внезапного голода. И для того, чтобы жир из этих областей изгнать, придется начать очень дисциплинированно питаться (раз в 2,5-3 часа, каждый раз съедая порцию постного белка и овощей) и увеличить общую физическую активность (добавив еще кардиотренировку или одну-две силовые в неделю, например). В результате твой организм уяснит, наконец, что голод ему не угрожает и можно без опаски повышать уровень метаболизма. Как только это произойдет, жир покинет поясницу.



У меня проблема: если делаю обычный жим лежа, то нагрузка в основном идет на трицепс и дельты. Если делаю на наклонной скамье — тоже в основном руки работают. Как грудь-то качать, чтобы вся нагрузка на нее шла?

ALEX

У тебя два пути. Первый: попробуй жать открытым хватом, без обхватывания грифа большим пальцем. Степень участия мышц рук в движении уменьшится, правда, несколько снизятся и рабочие веса. Второй: делай жим лежа только после подтягиваний или разводок лежа. Так ты утомишь крупные мышцы, участвующие в жиме, и грудным достанется больше нагрузки.

При выполнении тяговых упражнений на спину не могу полностью расслабить бицепс. Отсюда — боль в связках и невозможность повышать рабочий вес. Правильность выполнения была неоднократно проверена знакомым тренером. В чем может быть причина?

СТАНИСЛАВ ЗАБАБУРИН

Такое возможно даже при идеальном выполнении тяговых упражнений. Причина — неподходящий вариант захвата снаряда. Дело в том, что от силы напряжения мышц кисти напрямую зависит степень вовлеченности в упражнение мышц всей руки. Вот почему при выполнении жима лежа рекомендуется как можно сильнее сжимать гриф: мышцы рук — активируются, рабочий вес — растет. Попробуй располагать большие пальцы на той же стороне рукояти тренажера или грифа, что и все остальные. Твой хват “ослабнет”, и участие мышц плеча, одной из которых является бицепс, сведется к минимуму, а нагрузка на мышцы спины заметно возрастет.

Journal-pryazhi.Ru

Guide t

Puma Reality bag

Hugo Boss

adidas Porsche design

Baldinini

Journal-plaza.net
Epdenz.net

o Style

СЕМЕЙСТВО СУМЧАТЫХ

ПРОШЛИ ТЕ ВРЕМЕНА, КОГДА ВСЕ ПАЦАНСКОЕ ИМУЩЕСТВО ВМЕЩАЛОСЬ В БАРСЕТКУ. ВРОДЕ И МОБИЛЫ В РАЗМЕРАХ УМЕНЬШИЛИСЬ, А СУМКИ ВСЕ РАСТУТ... НУ А РАЗ ЕСТЬ СПРОС, БУДЕТ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ. ОЦЕНИ, ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ В ЭТОМ СЕЗОНЕ.

ФОТО: СВЕТЛАНА ФЕДОРЕНКО (СТУДИЯ "3 В КУБЕ"), СТИЛЬ: МИЛА ПОЛЯКОВА

Journal-plaza.net
Epdenz.net

В расцвете

ВЕСНА — ПОРА ЦВЕТЕНИЯ. А ЧЕМ ТЫ ХУЖЕ КАКОГО-НИБУДЬ ДЕРЕВА? ПРЯЧЬ ЛЫЖИ В КЛАДОВКУ, МЕНЯЙ НАДОЕВШИЙ ЗИМНИЙ ГАРДЕРОБ НА ЛЕГКУЮ ВЕСЕННЮЮ ОДЕЖДУ И РАСЦВЕТАЙ СЕБЕ НА ЗДОРОВЬЕ. КСТАТИ, МАШИНУ ТОЖЕ ПЕРЕОБУТЬ НЕ ЗАБУДЬ!

Journal-plaza.net
Epidemz.net

КРИСТИНА

Платье **Maison Martin Margiela**
Ботильоны **Camilla Skovgaard**
Серьги, кулон **Oberig**
Автомобиль **Mitsubishi ASX**

Journal-plaza.net
Ipdenza.net

КРИСТИНА

Пиджак **Maison Martin Margiela**
Кожанные брюки **Balmain**
Колье **Magerit, Acecho Wolf**
Кольца **Magerit, Snake Antique**
Серьги **Magerit, Medusa**
Часы **Hublot, Bing Bang, 38 mm, Steel White**

Journal-plaza.net
Epdemz.net

КРИСТИНА
Дубленка **Gareth Pugh**
Платье **Halston**
Легинсы **LGB**
Ботильоны **Camilla Skovgaard**
Серьги, кулон **Oberig**

ДМИТРИЙ
Рубашка **Comme Des Garcons Homme Plus**
Комбинезон из кожи **Maison Martin Margiela**
Запонки **Oberig**

Journal-plaza.net
Epdenz.net

ДМИТРИЙ

Пиджак, рубашка **Comme Des Garcons Homme Plus**
Джинсы **Balmain**
Кеды **Rick Owens**
Часы **Bentley GMT Midnight Carbon**

КРИСТИНА

Жилет **Irfe**
Платье **Giles**
Легинсы **LGB**
Ботильоны **Camilla Skovgaard**
Серьги **Magerit, Medusa**
Кольца **Magerit, Snake Antique**
Колье **Magerit, Medusa Special**

Фото/стиль: **Дмитрий Гибшман**
Ассистент фотографа: **Юрий Семенюк**
Ассистент стилиста: **Алексей Цупер**
Визаж: **Иван Мельничук**
Прически: **Светлана Лубягина**
Модели: **Кристина Буряк,**
Дмитрий Охрименко (Faces)

www.MensHealth.com.ua
MH
Journal-plaza.net
Ерделz.net

Infusion de Vétiver от Prada

03 Century (unisex) от ODIN

Cuir Mauresque от Serge Lutens

Amouage Epic Man от Amouage

Eau Duelle от Diptyque

Хоть залейся

ЧТО БЫ НИ ДУМАЛИ СКЕПТИКИ, НО СОВРЕМЕННЫЙ МУЖЧИНА ЗНАЕТ ТОЛК В ХОРОШИХ ВЕЩАХ И УДОВОЛЬСТВИЯХ. МЫ ВЫБРАЛИ САМЫЕ НОВЫЕ И САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ АРОМАТЫ, КОТОРЫЕ, БЕЗ СОМНЕНИЙ, ПОКОРЯТ ОБОНЯНИЕ ЛЮБИМЫХ ЖЕНЩИН НЕ ТОЛЬКО 8 МАРТА.

Journal-plaza.net
Epdemz.net

BOSS BOTTLED. NIGHT
от Hugo Boss

Jaguar Classic
от Jaguar

Aqua Fahrenheit
от Dior

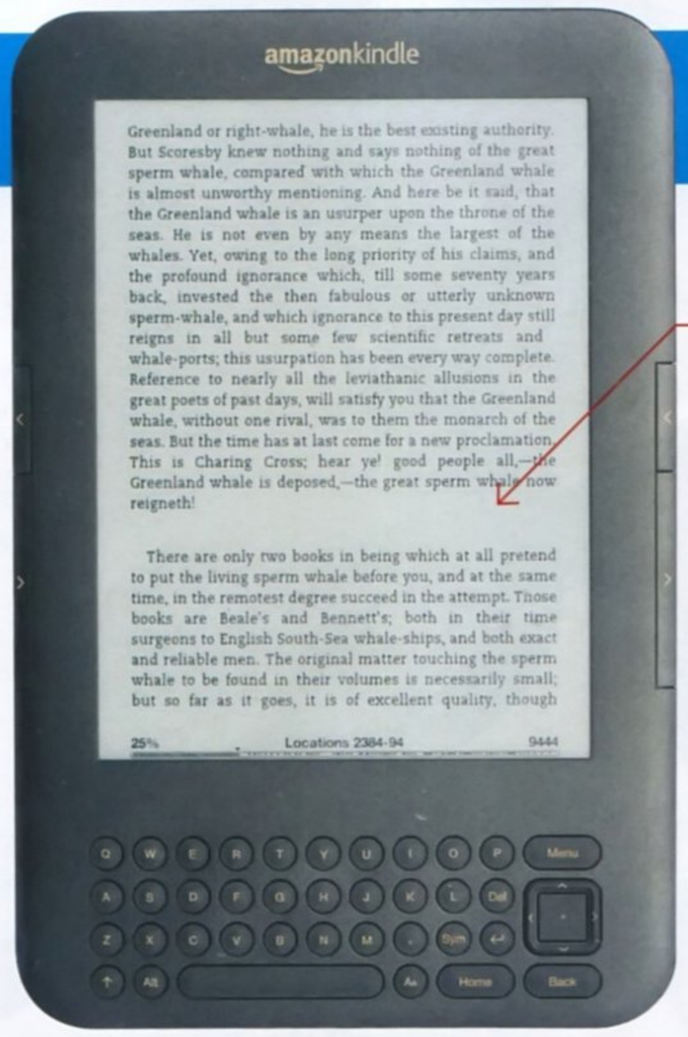
Sartorial
от Penhaligon's

English Breakfast
от Mark Buxton

ФОТО: АННА СОРОКОЛЕТ, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ПУТИЛИНА

Journal-plaza.net
Epdemz.net

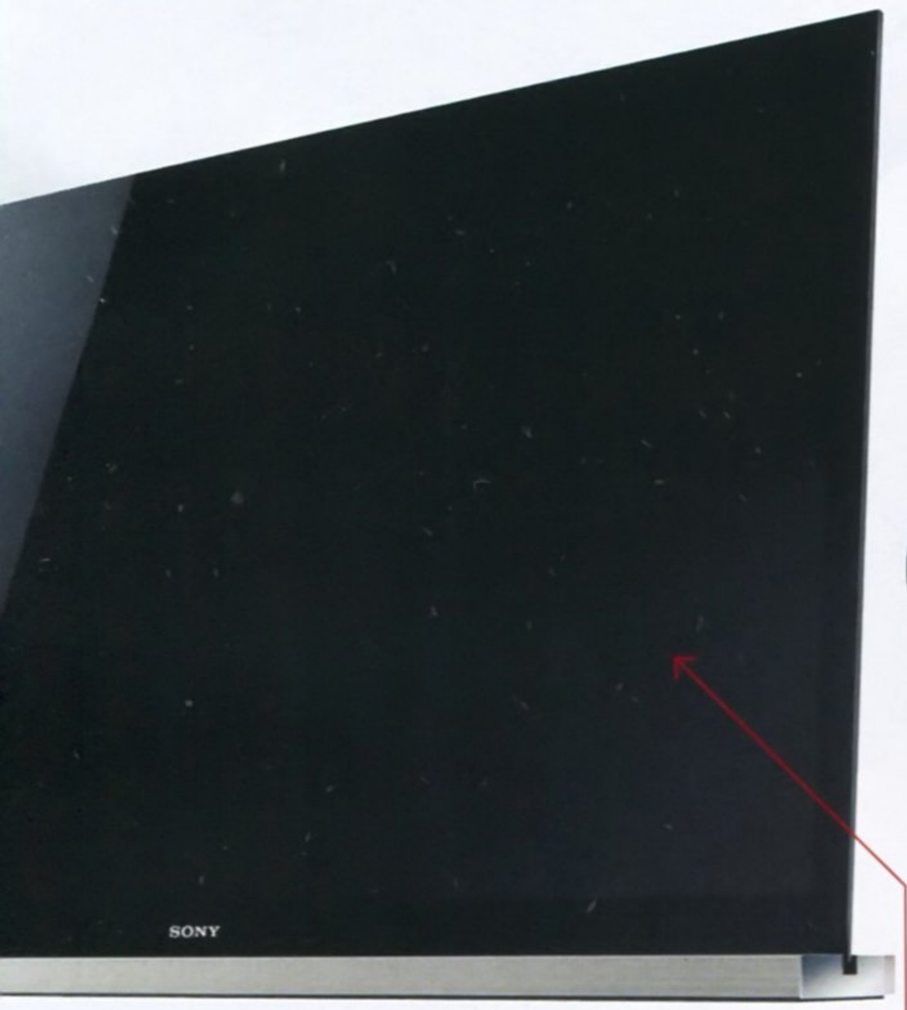
ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ



Amazon Kindle 3G + Wi-Fi

Заслуживающий пристального внимания представитель стремительно растущего семейства электронных книг. От большинства собратьев внешне отличается наличием клавиатуры, а внутренне он воистину уникален, ибо оснащен модулем 3G с подключением по всему миру, где эта услуга доступна. Впрочем, Wi-Fi он тоже поддерживает. Кроме того, умеет проигрывать музыку и аудиокниги и серфить в нете — порнуху на нем не посмотришь, но почту и RSS проверить или в карту заглянуть — запросто. $189.

● **amazon.com**



Sony BRAVIA HX920

С новым BRAVIA HX920 вопрос "Что там по телику?" вообще теряет смысл. Ты сам решаешь, что будет на экране. Просто подключаешь телевизор к домашней локальной сети и получаешь еще одно окно в Интернет в дополнение к компьютеру. В этом окне могут быть не только какие-нибудь Twitter и Facebook или YouTube, но и Skype: с помощью камеры и микрофона видеозвонки по телевизору станут для тебя обычным делом, как и полноценный интернет-серфинг (есть встроенный браузер Opera). Провода не нужны — тут Wi-Fi. А еще — поддержка записи передач на жесткий диск через USB, возможность использовать iPhone и Android-телефоны как пульты управления или клавиатуры при работе в Интернете. Ну и конечно, в HX920 есть все лучшие технологии Sony в области 2D и 3D, чтобы качество изображения всегда было идеальным. На момент сдачи номера цена неизвестна.

● **sony.ua**

iRobot

Пока роботы компании iRobot чистят Мексиканский залив от нефти, ты можешь запрячь их родственника — пылесос iRobot — убираться у тебя дома. За время производства роботов-спасателей, роботов-строителей и роботов-исследователей американская iRobot Corporation научилась делать их умными (искусственный интеллект AWARE с десятками сенсоров для мониторинга помещения и обработкой сигналов 67 раз в секунду) и эффективными — есть роботы для сухой (Roomba) и для влажной (Scooba) уборки. Робот-пылесос сам определяет самые загрязненные участки, подстраивается под тип покрытия пола, распознает преграды. Короче, вопрос уборки будет для тебя решен: нажал кнопку — и свободен, пока робот наводит порядок. От 2500 грн.

● **irobot.com**

Panasonic ES-RF41

Новая бритва Panasonic WET & DRY ES-RF41 знает ответ на вечный вопрос: "Как брить?" Ответ этот состоит из нескольких пунктов. Во-первых, нужна комбинация из четырех лезвий, обеспечивающих равномерное давление на кожу, — в нашем случае это дугообразные лезвия Multi-Fit, которые всегда плотно прилегают к лицу. Во-вторых, бритва должна совмещать возможности как влажного (с пеной), так и сухого бритья. В-третьих, бреющая сетка должна быть очень тонкой, чтобы контакт с кожей был максимально близким. Кроме того, миниатюрный мотор производит вертикальные вибрирующие движения, приподнимающие щетину, плавающая головка передвигается в любом направлении, а аккумулятор рассчитан на 65 минут работы. 1100 грн.

● **panasonic.com**

Journal-pinz.net
Epdenz.net

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ JUKE

Работая над кроссовером Juke, дизайнеры Nissan явно оттянулись. Разработчики ходовой части тоже не дремали. В результате команде Nissan удалось произвести на свет Juke — яркий, шустрый и вместе с тем экономичный автомобиль.

УВЕРЕНЫ, ВПЕРВЫЕ УВИДЕВ NISSAN Juke, ты никогда его не забудешь. Ниссановским дизайнерам можно поставить пятерку за смелость. Надоело смотреть на сделанные под копирку обмылки, которые колесят по дорогам всего мира.

Вид Juke вряд ли кого-то оставит равнодушным, скорее будет так: половине автомобиль очень понравится, а половине покажется настоящим уродом. Но по большому счету, все новые автомобили должны иметь свой неповторимый облик.

Хотя Juke в переводе с английского означает "обходить, преодолевать препятствие", ему больше подходит наше произношение этого слова — Juke выглядит как какое-то насекомое: спереди большие круглые фары, над ними похожие на ресницы блоки габаритных огней, впрочем, есть и другие ассоциации.

Сбоку этот кроссовер напоминает не внедорожник, а спорткар, да и в оформленных в виде бумерангов задних фонарях есть спортивные нотки. А вот когда открываешь дверь и попадаешь внутрь, на ум приходят мотоциклетные аналогии — центральный тоннель из блестящего пластика, на котором покоится рычаг КПП, похож на бак мотоцикла.

На торпедо два экрана, один отдан под навигацию и управление звуком, второй в обычном режиме — климат-контроль, а в режиме D-mode отображает варианты настройки шасси и массу цифр и графиков, включая данные о перегрузках. И, судя по повадкам Juke, такая "спортивная" информация будет нелишней.

Что хорошо в тест-драйвах за границей, так это отличные дороги и отсутствие гаишников за кустами, а тест-драйв в Германии хорош еще и отсутствием скоростного ограничения на автобанах. Для таких дорог Juke 1.6 Turbo подходит как нельзя лучше.

Он так и провоцирует ехать быстрее: 190 сил, разгон до сотни за 8 секунд, максимальная скорость за 200 плюс возможность переключаться между тремя режимами — спортивным, нормальным и экологичным. И если отличие между нормальным и экологичным режимами не слишком заметно, то в "спорте" баранка наливается дополнительным усилием, а акселератор куда острее реагирует на педаль газа.

Вариатор также меняет схему работы. В обычное время при интенсивном разгоне двигатель повисает на одной ноте, а с переходом в спортивные настройки начинает имитировать переключение передач. Переключаться можно и вручную, если дергать за рычаг КПП, для полного счастья не хватает только подрулевых переключателей!

Управляется Juke очень понятно. В повороты заныривает проворно, сильно не кренится, на прямой не рыскает и не требует подруливания. Даже разогнавшись до 220 км/ч, я поймал себя на мысли, что разницы со 120 км/ч не замечаю. А благодаря короткой базе, маленьким свесам и приличному клиренсу на Juke можно и с асфальтовой дороги съехать. Главное, чтобы не в болото – для таких условий нужен другой транспорт. ■

Journal.ua.net Epdemz.net

Промо

ОБУЙСЯ И ТРЕНИРУЙСЯ

В семье кроссовок BIOM от ECCO пополнение, да не простое, а с тренировочным уклоном. Новые кроссовки BIOM Trainer — это как раз то, чего тебе не хватало. Разработанные специально для бега и тренировок в зале на основе технологий BIOM, эти легкие и гибкие кроссовки придадут твоим занятиям спортом новый импульс. Их анатомическая форма была спроектирована на основе сканов 2500 стоп и гарантирует идеальную поддержку стопы по всей длине кроссовка, а также способствует укреплению мышц стопы и голеностопа. Низкая подошва у них тоже неспроста — благодаря ее небольшой высоте стопа движется максимально естественно. Подошва из специально разработанной полиуретановой пены не только позволяет значительно снизить вес кроссовка, но и делает BIOM Trainer невероятно удобными для носки, а яркие спортивные цвета новых моделей не позволят тебе подолгу держать их без дела. Ну а если учесть, что регулярные тренировки — это путь к успеху, то с ECCO BIOM Trainer ты достигнешь его намного быстрее! Кстати, некоторые модели сделаны из кожи яка, которая втрое превосходит коровью по прочности, так что тренируйся смело — кроссовки выдержат.

ОВЕЧКИНА БРИТВА

Если даже такой известный не-любитель бриться, как один из лучших хоккеистов мира Александр Овечкин, решил довериться Gillette в борьбе за бритье без раздражений, то к его мнению, пожалуй, стоит прислушаться. И приобрести специальный подарочный набор Gillette Fusion Cool White с новой бритвенной системой, воплощающей передовые технологии Gillette Fusion: 5 тончайших лезвий для чистого бритья и 15 микрогребней для максимального комфорта, микрочип, смазывающая полоска-индикатор и лезвие-триммер на обратной стороне. Ну а для полного счастья запасись также набором Gillette Series из проактивного дезодоранта Arctic Ice, реагирующего на теплоотдачу, и геля для бритья.

СВЕРХЛЕГКИЙ. СВЕРХМОЩНЫЙ

Думаешь, что ноутбук с экраном 13" не может быть легким и мощным одновременно? Ты просто не знаком с новыми ноутбуками серии 9 от Samsung. С весом 1,31 кг и толщиной всего 16 мм эти мобильные компьютеры являются самыми тонкими и легкими среди ноутбуков премиум-класса. Но за легкими аэродинамическими формами скрывается настоящая мощь — процессор Intel® Core™ i7/i5 второго поколения и до 8 ГБ ОЗУ, SSD-накопитель на 128/256 ГБ и литий-полимерная батарея, работающая до 3 раз дольше обычной. Кроме того, ноутбук оборудован автоматической настройкой яркости экрана и подсветки клавиатуры в зависимости от освещенности, что значительно экономит энергию батареи.

Journal-Plaza.net
Epidemz.net

ХРОНОГРАФ? ХРОНОМЕТР? CHRONOMAT!

BREITLING SUPEROCEAN

Одно из первых слов, которые приходят на ум при слове “Швейцария”, это “часы”. Ну а если ты услышишь словосочетание “швейцарские часы”, то одно из первых мест в ассоциативном ряду, вызванном размеренным тиканьем этих слов, наверняка будет занимать Breitling.

BREITLING AVENGER SEAWOLF CHRONO BLACKSTEEL LIMITED EDITION

Бесспорно, это успех и признание качества, и мануфактура Breitling этот успех действительно заслужила. Путь к всемирному признанию начался более 125 лет назад, когда отец-основатель компании Леон Брайтлинг в 1884 году основал свою первую часовую мастерскую. В 1914 году руководство компанией перешло к его сыну Гастону, и можно смело утверждать, что даже Первая мировая война не смогла повлиять на качество продукции предприятия. Кроме успехов в руководстве компанией, Гастон Брайтлинг остался в истории также и как талантливый конструктор: среди его изобретений хронограф с независимой кнопкой управления (1923 год) и секундомер с точностью измерения 1/10 секунды (1926 год).

Поколения сменялись, а компания развивалась. В 1933 году, при внуке Леона Брайтлинга Вилли, компания Breitling получила патент на наручный хронограф с двумя кнопками, первая из которых имела функции запуска и остановки, а вторая – функцию установки счетчика на ноль. Так появился современный хронограф. Ну а уже к 1936 году бортовые хронографы Breitling использовались ни много ни мало 30 авиакомпаниями. В 1969 году новаторский калибр 11 от Breitling дал старт эпохе современных автоматических хронографов, и даже “кварцевая революция” не смогла поколебать позиции Breitling – фирма до сих пор остается одним из ведущих производителей часов класса люкс. Более того, Breitling – единственная швейцарская часовая мануфактура, вся продукция которой соответствует стандартам Официального швейцарского института хронометрии (COSC), то есть все часы Breitling являются хронометрами.

КСТАТИ: Несмотря на то, что на эмблеме Breitling изображены крылья, это не значит, что продукция мануфактуры плохо себя чувствует в водной стихии. Передовая модель Breitling – хронограф Chronomat 01 на базе новейшего калибра Caliber 01, благодаря завинчивающейся головке и защищенным кнопкам, выдерживает погружение до 200 метров. Кстати, все стадии разработки и производства Chronomat 01 проходили в собственных мастерских мануфактуры, что лишний раз подтверждает надежность этого хронометра. Сочетающий в себе силу и элегантность, Chronomat 01 – бесспорный эталон современного хронографа.

BREITLING CHRONOMAT 01

Journalizm.net Epromt.net

ВДОХНИ ВСЕМ ТЕЛОМ

Ты наверняка знаешь, что выносливость зависит от насыщаемости крови кислородом. А специалисты Reebok знают, как улучшить этот показатель с помощью... одежды. Продукты из новой коллекции ZigTech изготовлены из высокотехнологичного материала Celliant™, полученного путем добавления минералов в волокна ткани, что позволяет увеличить насыщаемость организма кислородом в среднем на 7%! В общем, если бы у ежика из анекдота про альтернативные методы дыхания была одежда и обувь из коллекции ZigTech от Reebok, его судьба сложилась бы совсем по-другому. Лучше бери пример с Тьерри Анри, Льюиса Гамильтона и других звезд спорта, которые тренируются с ZigTech.

ГДЕ ТВОИ 17"?

Ноутбук HP Pavilion dv7-4150er — это, с одной стороны, высокотехнологичное устройство с широким спектром возможностей, а с другой — по-настоящему стильный, эффектный девайс. Все его элементы выполнены в едином стиле и формируют законченный образ яркого и современного устройства. Корпус из полированного алюминия, большой экран с диагональю 17,3 дюйма, мощный процессор Intel Core i7, 4 Гб оперативной памяти и видеокарта ATI Mobility Radeon HD5650 с 1 Гб видеопамяти. Мужчины, которые стремятся наполнять свое жизненное пространство исключительно полезными, функциональными, а также привлекательными с эстетической точки зрения вещами, оценят этот ноутбук по достоинству.

ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР

Что нам, мужикам, надо — ну, кроме того, чтобы костюмчик сидел? Правильно, чтобы содержимое костюмчика было ухоженным и благоухало. И содержимое набора Old Spice тут лучший помощник. Гель для душа, он же шампунь Old Spice Леденящий, — чтобы смыть грязь после любой работы, даже самой мужской и грязной. Гелевый дезодорант-антиперспирант Old Spice Whitewater — чтобы ощущение чистоты еще долго тебя не покидало. Ну и, наконец, не помешает добавить немного благоухания с помощью бодрящего лосьона после бритья Whitewater. Теперь ты готов ко всему — можешь строить дом, сажать дерево, выращивать старого сына или делать нового.

Journal-play.net
Epulez.net

НОСИ С ДОСТОИНСТВОМ

Ни один здравомыслящий человек не будет носить скрипку Страдивари в полиэтиленовом пакете и не станет заворачивать старинный клинок благородной дамасской стали в рваную футболку. Так как же ты можешь паковать свое достоинство в китайские трусы с базара по три гривны за дюжину?! Оно достойно лучшего. Только Zimmerli — швейцарское мужское белье бескомпромиссного качества. Более чем 30-летний опыт в производстве мужского белья, лучшие материалы и расположенное в Швейцарии производство — Zimmerli точно не разочарует ни тебя, ни твою девушку. Качество трикотажа Zimmerli было отмечено еще на Всемирной выставке в Париже в 1878 году, и можешь быть уверен, что со временем оно не стало хуже — скорее наоборот. Собственно, термин "швейцарский трикотаж" появился на свет во многом благодаря Zimmerli. Так что не теряй времени, вкладывай свое достояние в Zimmerli — и дивиденды не заставят себя ждать.

DUNHILL — ЭТО НЕ ТОЛЬКО...

Компания Dunhill является одним из ведущих мировых производителей аксессуаров класса люкс. И нужно сказать, что дизайнеры Dunhill — настоящие профессионалы своего дела, недаром поклонниками продукции Dunhill были Уинстон Черчилль, Джон Кеннеди, Жорж Сименон, Френк Синатра и Элвис Пресли, а уж эти люди толк в роскоши знали.

Неважно, на чем ты остановишь свой выбор — на запонках, создаваемых как из драгоценных металлов и минералов, так и из оригинальных материалов вроде пушечной бронзы, на уникальных письменных принадлежностях или на кожаных изделиях высочайшего качества, считающихся одними из лучших в мире — в любом случае выбор будет правильным. Потому что это Dunhill.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Adidas: ул. Крещатик, 52а;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Baldinini: ТЦ "Караван",
ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус",
ул. Институтская, 2а;
ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6;
Одесса, ул. Дерибасовская, 15
Comme Des Garcons Homme Plus:
Atelier 1, бул. Т. Шевченко, 10
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; ТЦ "Среднефонтанский",
ул. Семинарская, 7;
Харьков, магазин tet-a-tet,
ул. Пушкинская, 36;
Запорожье, магазин CORLEONE,
пр-т Ленина, 159
Gant: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Одесса, ул. Екатерининская, 18
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Одесса, ул. Дерибасовская, 16
Hublot, Panerai, Bentley, Magerit:
бутик Crystal,
ул. Владимирская, 20/1а
LB Dessous Luxury Pure:
ул. Красноармейская, 82
Maison Martin Margiela, Rick Owens, Camilla Skovgaard, Balmain, Gareth Pugh, Halston, LGB, Giles, Irfe, Marc Jacobs: The Icon,
ул. Красноармейская, 94
Mark Baxton: Bonjour,
ул. Крещатик, 15, Пассаж
MontBlanc:
ул. Б. Хмельницкого, 30/10;
ТЦ "Мандарин Плаза", ул. Бассейная, 4;
Днепропетровск,
ТЦ "Босфор", Екатерининский бул., 2;
Одесса, ул. Гаванная, 6;
ТЦ "Сады Победы", пл. 10 Апреля
Oberig jewelry:
ул. Грушевского, 4
ODIN, Diptique, Penhaligon's, Prada, Dior, Serge Lutens, Amouage, Jaguar, Hugo Boss:
Brocard, ТЦ "Арена Сити",
ул. Красноармейская, 1-3/2
Puma: ул. Крещатик, 48;
ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Tommy Hilfiger: ТЦ "Глобус",
Майдан Незалежности,
1-я лин.; ТЦ "Караван",
ул. Луговая, 12; ТЦ "Арена Сити",
ул. Красноармейская, 1-3/2

Реклама Реклама
NIKO ТОРГОВИЙ ДІМ-НІКО
MITSUBISHI MOTORS Drive@earth
Реклама Реклама
SAMSUNG ELECTRONICS
NESCAFÉ Green blend

Х.З.*

БА, ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ПИЦЦЫ!

ШЕФ-ПОВАР ОДНОГО ИЗ РЕСТОРАНОВ СЕТИ IL ПАТИО РИНАТ ФАХРЕТДИНОВ ОБЪЯСНИЛ, ИЗ ЧЕГО СОСТОЯТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ ПИЦЦЫ, И РАССКАЗАЛ, КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ТЕСТО.

“МАРГАРИТА”
Ингредиенты: тесто, томатный соус и моцарелла. Остальные пиццы — это “Маргарита” плюс что-то еще.

“ЧЕТЫРЕ СЫРА”
Уже упомянутая моцарелла, горгонзола, пармезан и чеддер, иногда вместо томатного соса используют сливочный.

“ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА”
Пицца, разделенная на четыре части, каждая со своей начинкой. Как правило, это ветчина, артишоки, грибы и оливки.

С МОРЕПРОДУКТАМИ
Начинка из морепродуктов, которые не потеряют съедобности при температуре приготовления пиццы, составляющей 280-330°С: коктейль из осьминогов, маленьких креветок и кальмаров, большие креветки или копченый лосось. Соус — песто (пармезан, масло, базилик) или крем из маслин.

ЗАКРЫТАЯ (КАЛЬЦОНЕ)
Начинка (на выбор) скрыта под слоем теста.

ГРИБНАЯ
Начинка из белых грибов (не шампиньонов!) с грибным соусом.

МЯСО С АНАНАСАМИ
Ветчина (не фарш!) + ананас.

“БАРБЕКЮ”
Обжаренная куриная грудка, маринованная в чесноке с солью и перцем свинина с соусом барбекю, слегка тушеный белый репчатый лук, бекон и шампиньоны.

“КАРБОНАРА”
С яичным желтком посередине, от которого лучами расходятся кусочки бекона.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ (“ПРИМАВЕРА”)
Единственная пицца без сыра. Начинка никогда не обходится без помидоров черри, брокколи, баклажанов, репчатого лука и болгарского перца.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В НАСТОЯЩЕЙ ПИЦЦЕ — ТЕСТО

1. Сначала пшеничную муку высочайшего качества замешивают с дрожжами, солью и водой (температура воды — 15°С), добавляют оливковое масло.
2. Потом шар из теста на 15 минут накрывают мокрым полотенцем. Дальше выдерживают 2-3 часа при температуре 20-25° и убирают в холодильник (температура — не более 6°) на срок от суток до трех.
3. И только после этого раскатывают, причем руками, а не скалкой.

* Хочу знать.

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

www.journal-plazma.net